

**POLAR**®

# POLAR M430



**РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Содержание</b> .....	2
<b>Руководство пользователя M430</b> .....	12
Введение .....	12
Извлекайте максимум пользы из устройства M430 .....	12
<b>Начало работы</b> .....	14
<b>Настройка M430</b> .....	14
Выберите вариант настройки .....	15
Вариант А: Настройка через мобильное устройство или с помощью приложения Polar Flow .....	15
Вариант Б: Настройка через компьютер .....	16
Вариант С: Настройка от устройства .....	17
<b>Функции кнопок</b> .....	18
Дисплей времени и меню .....	18
Предтренировочный режим .....	19
В процессе тренировки .....	19
<b>Структура меню</b> .....	19
Мой день .....	20
Дневник .....	21
Настройки .....	21

Фитнес-тест .....	21
Таймеры .....	21
Избранное .....	22
Моя ЧСС .....	22
Ношение M430 .....	22
Во время измерения частоты пульса на запястье .....	22
Когда частота пульса на запястье не измеряется .....	22
Сопряжение устройств .....	23
Сопряжение мобильного устройства с M430 .....	23
Сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с устройством M430 .....	24
Сопряжение датчика бега с M430 .....	25
Сопряжение весов Polar Balance с M430 .....	25
Удаление сопряженного устройства .....	25
<b>Настройки .....</b>	<b>27</b>
Настройки спортивного профиля .....	28
Настройки .....	28
Физические параметры .....	29
Вес .....	30
Рост .....	30
Дата рождения .....	30

Пол .....	30
Опыт тренировок .....	30
Максимальная частота сердечных сокращений .....	31
Общие настройки .....	31
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	32
Сопряжение и синхронизация .....	32
Режим «В самолете» .....	32
Блокировка кнопок .....	32
Функция уведомлений .....	32
Напоминание об отсутствии активности .....	33
Единицы измерения .....	33
Язык .....	33
Цвет дисплея в режиме тренировки .....	34
Информация об устройстве .....	34
Настройки часов .....	34
Будильник .....	35
Время .....	35
Дата .....	35
Первый день недели .....	35
Вид часов .....	36

Быстрое меню .....	37
Быстрое меню в предтренировочном режиме .....	37
Быстрое меню в режиме тренировки .....	38
Быстрое меню в режиме паузы .....	39
Обновление программного обеспечения .....	41
С помощью мобильного устройства или планшета .....	41
С помощью компьютера .....	41
<b>Тренировка .....</b>	<b>42</b>
Тренировка с измерением частоты пульса на запястье .....	42
Тренировка с учетом частоты сердечных сокращений .....	42
Измерение частоты сердечных сокращений с помощью M430 .....	42
Начать тренировку .....	43
Начало запланированной тренировки .....	45
Начать тренировку с функцией таймера интервалов .....	46
Начать тренировку с функцией оценки времени окончания .....	47
В процессе тренировки .....	47
Просмотр режимов тренировки .....	47
Начать этап .....	47
Заблокировать зону частоты сердечных сокращений или скорости .....	48
Изменение тренировочной фазы при последовательной тренировке .....	48

Изменение настроек в быстром меню .....	48
Уведомления .....	48
Приостановка / завершение тренировки .....	48
Сводка по тренировке .....	49
После тренировки .....	49
История тренировок в M430 .....	52
Тренировочные данные в приложении Polar Flow .....	52
Тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow .....	53
<b>Функции</b> .....	<b>54</b>
Система GPS (A-GPS) .....	54
Дата истечения срока действия A-GPS .....	55
Функции GPS .....	55
К началу маршрута .....	56
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching .....	57
Гид активности .....	57
Польза активности .....	57
Отслеживание активности в режиме 24/7 .....	58
Цель активности .....	58
Данные об активности на M430 .....	59
Напоминание об отсутствии активности .....	61

Данные об активности в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow .....	61
Polar Sleep Plus™ .....	61
Данные о сне на M430 .....	62
Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow .....	63
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	64
Фитнес-тест с измерением ЧСС на запястье .....	65
Перед проведением теста .....	66
Проведение теста .....	66
Результаты тестирования .....	66
Классы уровней физического состояния .....	67
Мужчины .....	67
Женщины .....	67
Vo2max .....	68
Беговая программа Polar .....	69
Создайте учетную запись беговой программы Polar. ....	69
Начало работы над целью по бегу .....	70
Отслеживайте свой прогресс .....	70
Running Index .....	70
Анализ за короткий период .....	71
Мужчины .....	71

Женщины .....	72
Анализ за длительный период .....	73
Функция подсчета калорий Smart Calories .....	74
Тренировочные преимущества .....	74
Тренировочная нагрузка и восстановление .....	76
Спортивные профили .....	77
Зоны частоты сердечных сокращений .....	78
Зоны скорости .....	83
Настройки зон скорости .....	83
Тренировочная цель и зоны скорости .....	84
В процессе тренировки .....	84
После тренировки .....	84
Определение частоты шагов с запястья .....	84
Определение скорости и расстояния с запястья .....	85
Функция уведомлений .....	85
Настройки функции уведомлений на M430 .....	86
Настройки уведомлений на телефоне .....	87
Приложение для мобильных устройств Polar Flow .....	87
Не беспокоить .....	87
Блокировка приложений .....	88



Телефон (iOS) .....	88
Телефон (Android) .....	88
Функция уведомлений на практике .....	89
Функция уведомлений работает по Bluetooth-соединению. ....	89
Polar Flow .....	90
Приложение Polar Flow .....	90
Сведения о тренировке .....	90
Данные об активности .....	91
Данные о сне .....	91
Спортивные профили .....	91
Публикация изображения .....	91
Начало работы с приложением Flow .....	92
Онлайн-сервис Polar Flow .....	92
Лента .....	93
Исследование .....	93
Дневник .....	93
Прогресс .....	93
Сообщество .....	94
Программы .....	94
Избранное .....	95

Добавление тренировочной цели в «Избранное» .....	95
Редактировать раздел «Избранное» .....	95
Удалить запись из раздела «Избранное» .....	95
Планирование тренировки .....	96
Создание тренировочной цели в онлайн-сервисе Polar Flow .....	96
Быстрая цель .....	96
Разделение на фазы .....	96
Избранное .....	97
Синхронизация целей с устройством M430 .....	98
Спортивные профили в Polar Flow .....	98
Добавление спортивного профиля .....	98
Редактирование спортивного профиля .....	99
Синхронизация .....	102
Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow .....	102
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync .....	103
<b>Важная информация .....</b>	<b>104</b>
Аккумулятор .....	104
Зарядка аккумулятора M430 .....	104
Время работы аккумулятора .....	106
Индикатор низкого заряда аккумулятора .....	106

Уход за устройством M430 .....	107
Регулярно очищайте M430 .....	107
Тщательно ухаживайте за оптическим датчиком частоты сердечных сокращений ..	107
Хранение .....	108
Обслуживание .....	108
Меры предосторожности .....	108
Помехи во время тренировки .....	108
Как свести к минимуму риск во время тренировок .....	109
Технические спецификации .....	111
M430 .....	111
Программа FlowSync .....	112
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow .....	113
Водонепроницаемость продукции Polar .....	113
Ограниченная международная гарантия Polar .....	115
Нормативная информация .....	116
Отказ от ответственности .....	117

# РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ M430

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашим новым устройством M430. Чтобы просмотреть обучающие видео-материалы и раздел вопросов и ответов по M430, перейдите на страницу [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430).

## ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением устройства Polar M430!

Polar M430 – это часы для бега с GPS, с функцией определения частоты сердечных сокращений на запястье и с новейшими функциями для тренировки и круглосуточного отслеживания активности. M430 предоставляет персонализированные рекомендации и обратную связь по тренировке и ежедневной активности, которые помогут вам достичь своих целей. Вы сможете отслеживать скорость своего бега, определять расстояние, высоту, а также прокладывать маршруты с помощью интегрированного GPS. Когда GPS не активен, M430 определяет скорость и расстояние на основании движений вашего запястья.

Нет необходимости носить отдельный датчик пульса; просто наслаждайтесь бегом благодаря функции определения частоты пульса на запястье.

Благодаря функции отслеживания активности в режиме 24/7 вы сможете отслеживать свою ежедневную активность. Анализируйте благоприятное влияние тренировок на ваше здоровье и получайте инструкции по достижению ежедневной цели активности.

Оставайтесь на связи благодаря функции интеллектуальных уведомлений; получайте на M430 оповещения о входящих звонках, сообщениях и об активности приложений на вашем телефоне.

## ИЗВЛЕКАЙТЕ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ИЗ УСТРОЙСТВА M430

Подключайтесь к экосистеме Polar и используйте M430 по максимуму.

Загрузите приложение [Polar Flow](#) из App Store® или Google Play™. Синхронизируйте M430 с приложением Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки. Из приложения Flow можно также узнать, как вы спали и насколько активны были на протяжении дня.

Синхронизируйте ваши сведения о тренировке с онлайн-сервисом [Polar Flow](#) с помощью программы FlowSync на компьютере или через приложение Flow. В онлайн-сервисе вы можете планировать тренировки, отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать детальный анализ вашей активности и результатов тренировки. Делитесь своими достижениями с друзьями, находите таких же спортсменов, как и вы, и получайте мотивацию от спортивных сообществ в соцсети. Все это можно найти здесь: [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# НАЧАЛО РАБОТЫ

Настройка M430 .....	14
Вариант А: Настройка через мобильное устройство или с помощью приложения Polar Flow .....	15
Вариант Б: Настройка через компьютер .....	16
Вариант С: Настройка от устройства .....	17
Функции кнопок .....	18
Структура меню .....	19
Мой день .....	20
Дневник .....	21
Настройки .....	21
Фитнес-тест .....	21
Таймеры .....	21
Избранное .....	22
Моя ЧСС .....	22
Ношение M430 .....	22
Во время измерения частоты пульса на запястье .....	22
Когда частота пульса на запястье не измеряется .....	22
Сопряжение устройств .....	23
Сопряжение мобильного устройства с M430 .....	23
Сопряжение датчика частоты сердечных сокращений с устройством M430 .....	24
Сопряжение датчика бега с M430 .....	25
Сопряжение весов Polar Balance с M430 .....	25
Удаление сопряженного устройства .....	25

## НАСТРОЙКА M430

Устройство M430 находится в режиме хранения, из которого выходит при подключении к зарядному устройству USB для зарядки или к компьютеру для настройки. Перед использованием устройства M430 рекомендуется зарядить аккумулятор. Если аккумулятор полностью разряжен, то для начала зарядки может потребоваться несколько минут.


Для получения подробной информации о зарядке аккумулятора, времени работы аккумулятора и уведомлении о низком уровне заряда аккумулятора, смотрите раздел

[Аккумуляторы](#).

## ВЫБЕРИТЕ ВАРИАНТ НАСТРОЙКИ

А. Настройка с помощью мобильного телефона удобна, если у вас нет доступа к компьютеру с USB-портом, но она может занять больше времени. Для этого способа необходимо интернет-соединение.

В. Проводная настройка проходит быстрее, и вы можете одновременно заряжать M430, но вам понадобится USB-шнур и компьютер. Для этого способа необходимо интернет-соединение.

 *Рекомендуются варианты А и В. Вы сразу же можете указать физические параметры, необходимые для получения точных данных по тренировке. Вы также можете выбрать язык и получить последнюю версию прошивки для своего устройства M430.*


С. Если у вас нет совместимого мобильного устройства и компьютера, подключенного к Интернету, вы можете начать настройку из устройства. **Обратите внимание, что в устройстве есть только часть настроек.** Чтобы удостовериться, что вы используете M430 и извлекаете максимум пользы из умных функций для тренировок Polar, важно выполнить настройку на онлайн-сервисе Polar Flow позже, следуя указаниям для варианта А или В.

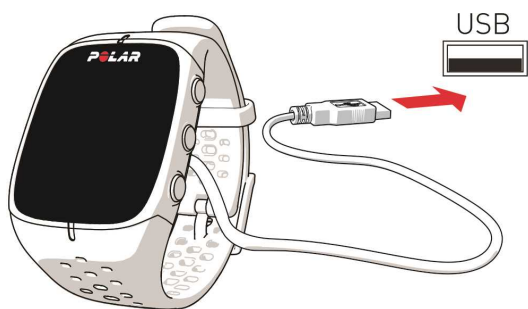
## ВАРИАНТ А: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

Polar M430 подключается к приложению для мобильных устройств Polar Flow по беспроводному соединению через Bluetooth® Smart, поэтому не забудьте включить Bluetooth на своем устройстве.

Узнайте совместимость приложения Polar Flow на [support.polar.com](https://support.polar.com).

1. Чтобы зарядки аккумулятора M430 хватило, во время настройки с помощью мобильного приложения подсоедините M430 к работающему USB-порту или адаптеру питания USB. При использовании адаптера убедитесь, что на нем стоит маркировка "output 5Vdc" и его минимум - 500 мА. Выход M430 из спящего режима перед включением дисплея может занять несколько минут.

 *Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе M430. Протрите загрязненный или влажный участок. Не заряжайте M430, если USB-коннектор влажный.*



2. Перейдите в App Store или Google Play на мобильном устройстве, найдите и загрузите оттуда приложение Polar Flow.
3. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow. Оно распознает находящееся неподалеку устройство M430 и предложит вам выполнить сопряжение. Подтвердите запрос о сопряжении **через Bluetooth и введите в приложении Flow код, который появится на M430.**
4. Затем создайте учетную запись Polar или выполните вход, если она у вас уже есть. Следуйте инструкциям приложения по выполнению входа и настройки.

**i** Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по активности и тренировкам важно правильно указать необходимые данные. При входе в систему выберите язык устройства M430. Если для устройства M430 доступно обновление программного обеспечения, рекомендуется установить его во время настройки. Обновление программного обеспечения может занять до 20 минут

5. По завершении всех настроек коснитесь кнопки **Сохранить и синхронизировать**. Ваши личные настройки будут синхронизированы с M430.
6. Как только синхронизация будет завершена, дисплей M430 перейдет в режим отображения времени.

**По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!**

## **ВАРИАНТ Б: НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР**

1. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), загрузите и установите программу FlowSync, чтобы выполнить настройку устройства M430.
2. Подключите устройство M430 к компьютеру, используя USB-шнур, чтобы зарядить его во время настройки. Выход M430 из спящего режима может занять несколько минут. Позвольте компьютеру установить все предложенные драйверы для USB устройств.

**i** Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в



*USB-коннекторе M430. Протрите загрязненный или влажный участок. Не заряжайте M430, если USB-коннектор влажный.*

3. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Следуйте инструкциям онлайн-сервиса по регистрации и входу в систему.

**i** *Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по активности и тренировкам во время входа в онлайн-сервис важно правильно указать параметры. При входе в систему выберите язык устройства M430. Если для устройства M430 доступно обновление программного обеспечения, рекомендуется установить его во время настройки. Обновление программного обеспечения может занять до 10 минут*

**По завершении установки можно начинать работу с устройством. Удачи!**

## **ВАРИАНТ С: НАСТРОЙКА ОТ УСТРОЙСТВА**

Подключите M430 к USB-порту вашего компьютера через USB-порт компьютера или зарядный блок USB с помощью идущего в комплекте кабеля. На дисплее появится надпись **Выберите язык**. Нажмите СТАРТ, чтобы выбрать **Русский**. M430 поставляется только на английском языке, но вы можете добавить другие языки во время настройки в онлайн-сервисе Polar Flow или в приложении Polar Flow.

Введите следующие данные и подтвердите каждый параметр нажатием кнопки СТАРТ. Вы можете изменить заданные настройки в любой момент. Для этого нажимайте кнопку «Назад», пока не появится параметр, который вы хотите изменить.

1. **Формат времени** : Выберите 12 ч или 24 ч. В режиме 12 ч выберите **до полудня (AM)** или **после полудня (PM)**. Установите местное время.
2. **Дата** : Укажите текущую дату.
3. **Единицы измерения**: Выберите метрическую (кг, см) или английскую (**фунты, футы**) систему мер.
4. **Вес**: Укажите свой вес.
5. **Рост**: Укажите свой рост.
6. **Дата рождения** : Укажите дату своего рождения.
7. **Пол** : Выберите **Мужской** или **Женский**.
8. **Опыт тренировок** : **Редкие** (0-1 ч/нед.), **Регулярные** (1-3 ч/нед.), **Частые** (3-5 ч/нед.), **Интенсивные** (5-8 ч/нед.), **Полупрофессионал** (8-12 ч/нед.), **Профессионал** (12+ ч/нед.).  
Подробнее об опыте тренировок см. в разделе **Физические параметры**.
9. Если вы указали все необходимые данные, на дисплее появится сообщение **Готово!**, а затем M430 перейдет в режим отображения времени.

**i** При выполнении настройки через устройство, M430 еще не подключен к онлайн-сервису Polar Flow. Чтобы удостовериться, что вы используете M430 и извлекаете максимум пользы из умных функций для тренировок Polar, важно выполнить настройку на онлайн-сервисе Polar Flow или в мобильном приложении Flow позже, следуя указаниям для варианта А или В.

## ФУНКЦИИ КНОПОК

На устройстве M430 есть пять кнопок, функции которых различаются в зависимости от ситуации. Подробное описание назначения кнопок для различных моделей см. в таблицах ниже.



### ДИСПЛЕЙ ВРЕМЕНИ И МЕНЮ

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

СВЕТ	НАЗАД	СТАРТ	ВВЕРХ/ВНИЗ
	режим отображения времени		
	Нажмите и удерживайте, чтобы начать сопряжение и синхронизацию		

### ПРЕДТРЕНИРОВОЧНЫЙ РЕЖИМ

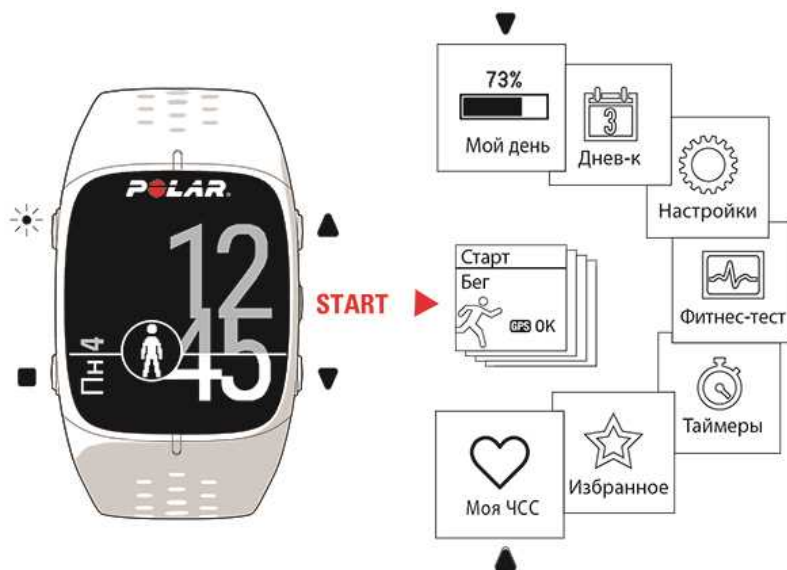
СВЕТ	НАЗАД	СТАРТ	ВВЕРХ/ВНИЗ
Подсветка экрана	Возврат в режим отображения времени	Начать тренировку	Навигация по видам спорта
Нажмите и удерживайте для входа в режим настроек спортивного профиля			

### В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ

СВЕТ	НАЗАД	СТАРТ	ВВЕРХ/ВНИЗ
Подсветка экрана	Приостановите тре- нировку одним нажа- тием на эту кнопку	Начать этап	Изменить тре- нировочный режим
Нажмите и удерживайте для входа в <b>Быстрое меню</b>	Для остановки записи тренировки нажмите и удерживайте в течение 3 секунд.	Нажмите и удерживайте для включения/отключения блокировки зоны	дисплея
		Продолжать запись даже при паузе в тренировке	

### СТРУКТУРА МЕНЮ

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



## МОЙ ДЕНЬ

Ваша ежедневная цель наглядно представлена кружком, который постепенно наполняется, когда вы активны. Раздел **Мой день** содержит следующие сведения:

- Длительность вашего сна и фактический сон. Если вы носите устройство M430 ночью, оно отслеживает ваш сон. Оно определяет, когда вы заснули и проснулись, а во время сна будет собирать данные для более глубокого анализа в приложении Flow. Для получения более подробной информации см. раздел [Отслеживание сна](#).
- Суммарные данные об активности за сегодняшний день, а также рекомендации по достижению ежедневной цели. Для получения более подробной информации см. раздел [Отслеживание активности в режиме 24/7](#).
- Ваши тренировки за день. Чтобы просмотреть сводную информацию о тренировке, нажмите кнопку СТАРТ.
- Все [тренировки, которые вы запланировали](#) на день в онлайн-сервисе Polar Flow или в приложении Polar Flow. Вы можете начать запланированную тренировку и открыть прошлые тренировки, чтобы просмотреть подробные сведения о них.
- Если в течение дня вы выполняли [фитнес-тест](#), ваш результат будет показан в разделе **Мой день**.
- Любые события дня. Вы можете создавать и объединять события в сообществе Polar Flow: [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## 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](#).

## ФИТНЕС-ТЕСТ

Легко измеряйте свой уровень физической подготовки, когда вы отдыхаете, благодаря функции определения частоты пульса на запястье.

Для получения более подробной информации см. раздел [Фитнес-тест с измерением частоты пульса на запястье](#).

## ТАЙМЕРЫ

В разделе **Таймеры** вы найдете:

- **Секундомер**
- **Таймер интервала:** Устанавливайте таймеры интервала на основе времени и/или расстояния для точного учета времени и тренировки и фаз восстановления.
- **Оценка времени окончания:** Задавайте время для определенной дистанции. Задавайте дистанцию для тренировок, и устройство M430 оценит время окончания тренировки на основании вашей скорости.

Для получения более подробной информации см. раздел [Начать тренировку](#).

## ИЗБРАННОЕ

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


Для получения более подробной информации см. раздел [Избранное](#).

## МОЯ ЧСС

В разделе **Моя ЧСС** вы можете быстро узнать свою текущую частоту сердечных сокращений, не начиная тренировки. Просто затяните браслет, нажмите кнопку СТАРТ и на дисплее сразу же отобразится ваша текущая ЧСС. Чтобы выйти, нажмите кнопку НАЗАД.


## НОШЕНИЕ M430 ВО ВРЕМЯ ИЗМЕРЕНИЯ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ

Чтобы получить точные данные частоты сердечных сокращений, измеренные на запястье, M430 следует носить так, чтобы он плотно прилегал к поверхности кожи чуть выше запястья. Датчик должен плотно прилегать к коже, но не давить и не препятствовать кровотоку. Для максимально точных измерений частоты сердечных сокращений рекомендуем надеть M430 за несколько минут до начала измерения частоты сердечных сокращений. Для получения более подробной информации см. раздел [Тренировка с измерением частоты пульса на запястье](#).

 После напряженной тренировки рекомендуется промывать M430 со слабым мыльным раствором под проточной водой. После этого протирайте его мягким полотенцем. Пусть он полностью высохнет после зарядки.

## КОГДА ЧАСТОТА ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ НЕ ИЗМЕРЯЕТСЯ

Немного ослабьте браслет: так вам будет комфортней, и ваша кожа сможет дышать. Носите M430 так, как вы бы носили обычные часы.

 Имеет смысл периодически снимать устройство с запястья, особенно если у вас чувствительная кожа. Сняв устройство M430, зарядите его. Таким образом ваша кожа и устройство смогут отдохнуть и подготовиться к следующей тренировке.

## СОПРЯЖЕНИЕ УСТРОЙСТВ

Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета), датчика ЧСС, датчика бега или весов Polar Balance необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством M430. Это занимает всего несколько секунд, а в результате вы можете быть уверенными, что ваше устройство M430 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 МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА С M430

Если вы настроили M430 через мобильное устройство, как описано в разделе [Настройка M430](#), то сопряжение M430 уже выполнено. Если вы настроили устройство с помощью компьютера и хотите использовать M430 с мобильным приложением Polar Flow, подключите M430 к мобильному устройству следующим образом:

Перед подключением мобильного устройства

- загрузите приложение Flow через App Store или Google Play.
- убедитесь, что на вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».

Как подключить мобильное устройство:

1. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar, созданные при настройке M430.
2. Дождитесь появления **окна подключения устройства** на дисплее вашего мобильного устройства (**Ожидание M430**).
3. В режиме отображения времени M430 нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД.
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, который появится на M430.
6. На дисплее отобразится надпись Pairing completed (Подключение выполнено).

или

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 (**Ожидание M430**).
3. В меню устройства M430 перейдите в **Настройки > Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение мобильного устройства** и нажмите кнопку СТАРТ
4. На M430 отображается сообщение **Подтверждение из другого устройства: пин-код - xxxxxx**. Введите пин-код из M430 на мобильном устройстве. Начинается сопряжение.
5. На дисплее отобразится надпись Pairing completed (Подключение выполнено).

## СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ С УСТРОЙСТВОМ M430

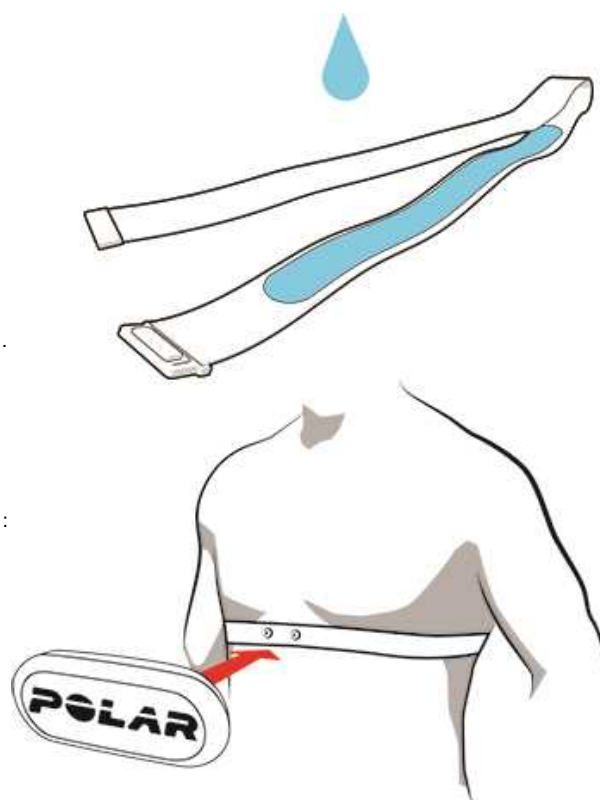
**i** При использовании дополнительного нагрудного датчика частоты сердечных сокращений Polar Bluetooth Smart M430 не измеряет пульс на запястье.

Есть два способа подключить датчик ЧСС к устройству M430:

1. Закрепите увлажненный датчик частоты сердечных сокращений.
2. На устройстве M430 перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение другого устройства** и нажмите кнопку СТАРТ.
3. Устройство M430 начнет поиск вашего датчика частоты сердечных сокращений.
4. Как только датчик будет найден, на дисплее отобразится ID устройства Polar H10 xxxxxxxx.
5. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: Pairing (Подключение).
6. На дисплее отобразится надпись Pairing completed (Подключение выполнено).

ИЛИ

1. Закрепите увлажненный датчик частоты сердечных сокращений.
2. Нажмите кнопку СТАРТ устройства M430 для входа в предтренировочный режим.





3. Коснитесь датчика ЧСС с устройством M430 и ждите, пока устройство будет обнаружено.
4. На дисплее отобразится ID устройства Pair Polar H10 xxxxxxxx. Подтвердите, нажав **Да**.
5. По завершении подключения вы увидите сообщение: Pairing completed (Подключение выполнено).

## **СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА БЕГА С M430**

См. этот [документ](#) для получения указаний по выполнению сопряжения и калибровке датчика бега.


## **СОПРЯЖЕНИЕ ВЕСОВ POLAR BALANCE С M430**

Сопряжение Polar Balance с M430 можно выполнить двумя способами:

1. Встаньте на весы. На дисплее отобразится ваш вес.
2. После звукового сигнала на дисплее весов замигает значок Bluetooth: это говорит о том, что соединение установлено. Весы готовы к сопряжению с M430.
3. Нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД на M430 в течение 2 секунд и дождитесь появления на дисплее сообщения о том, что сопряжение выполнено.

или

1. Перейдите в **Общие настройки > Сопряжение и синхронизация > Подключение другого устройства** и нажмите кнопку СТАРТ.
2. M430 начнет поиск весов.
3. Встаньте на весы. На дисплее отобразится ваш вес.
4. Как только весы будут найдены, на M430 появится идентификатор весов Polar xxxxxxxx.
5. Нажмите СТАРТ; на дисплее вы увидите: Pairing (Подключение).
6. По завершении подключения вы увидите сообщение: Pairing completed (Подключение выполнено).

 *Весы можно подключить к 7 различным устройствам Polar. Как только количество подключенных устройств превысит 7, первое подключенное устройство будет удалено и заменено.*

## **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 .....	28
Настройки .....	28
Физические параметры .....	29
Вес .....	30
Рост .....	30
Дата рождения .....	30
Пол .....	30
Опыт тренировок .....	30
Максимальная частота сердечных сокращений .....	31
Общие настройки .....	31
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	32
Сопряжение и синхронизация .....	32
Режим «В самолете» .....	32
Блокировка кнопок .....	32
Функция уведомлений .....	32
Напоминание об отсутствии активности .....	33
Единицы измерения .....	33
Язык .....	33
Цвет дисплея в режиме тренировки .....	34
Информация об устройстве .....	34
Настройки часов .....	34
Будильник .....	35
Время .....	35
Дата .....	35
Первый день недели .....	35
Вид часов .....	36
Быстрое меню .....	37
Быстрое меню в предтренировочном режиме .....	37
Быстрое меню в режиме тренировки .....	38
Быстрое меню в режиме паузы .....	39
Обновление программного обеспечения .....	41
С помощью мобильного устройства или планшета .....	41
С помощью компьютера .....	41

## НАСТРОЙКИ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

На M430 можно редактировать определенные настройки спортивного профиля. К примеру, вы можете настроить включение или отключение GPS для различных видов спорта.

Приложение и онлайн-сервис Polar Flow предлагают еще больше возможностей персонализации. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

По умолчанию устройство M430 содержит четыре спортивных профиля: **Бег**, **Езда на велосипеде**, **Другие занятия на улице** и **Другие занятия в помещении**. Онлайн-сервис или приложение Polar Flow позволяет добавлять новые спортивные профили и редактировать их настройки. Устройство M430 способно хранить до 20 спортивных профилей. Если онлайн-сервис и приложение Polar Flow хранит более 20 спортивных профилей, на ваше устройство M430 при синхронизации передаются первые 20 профилей.

 Если перед началом первой тренировки вы отредактировали спортивные профили при помощи онлайн-сервиса Flow и синхронизировали обновления с устройством M430, 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.


- **Настройки отображения ЧСС:** **Режим отображения ЧСС:** Выберите **Удары в минуту** (уд./мин.) или **% от максимума**. **Проверка границ зон ЧСС:** Позволяет проверить границы каждой зоны ЧСС. **Доступность ЧСС для других устройств:** Выберите **Вкл.** или **Выкл.** При выборе **Вкл.** другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной технологии Bluetooth® Smart (например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС. Вы также можете использовать устройство M430 во время занятий Polar Club для передачи данных вашей частоты пульса в систему Polar Club.
- **Запись GPS:** Выберите **Высокая точность**, **Средняя точность**, **Энергосбережение**, **длительная тренировка** или **Выкл.**
- **Датчик бега:** Эта настройка отображается только если вы выполнили сопряжение датчика бега Polar с M430. Выберите **Калибровка** или **Выбрать датчик скорости**. В разделе **Калибровка** выберите **Автоматически** или **Вручную**. В разделе **Выбрать датчик**

**скорости** установите источник данных скорости: **Датчик бега** или GPS. Для получения более подробной информации о калибровке датчика бега см. этот [документ](#).

- **Настройки скорости: Отображение скорости:** Выберите км/ч или мин/км. Если вы пользуетесь английскими мерами, выберите ми/ч или мин/ми. **Проверка пределов зон скорости:** Здесь вы можете проверить пределы лимитов зон скорости/темпа.
- **Настр. автом. паузы: Автоматическая пауза:** Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если **Автоматическая пауза** установлена на **Вкл.**, запись данных приостанавливается автоматически, когда вы прекращаете движение. **Скорость активации:** Задайте скорость, при которой запись приостанавливается.

 *Чтобы использовать функцию **Автоматическая пауза** в процессе тренировки, необходимо включить настройку GPS **Высокая точность** или использовать датчик бега Polar.*

- **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, необходимо включить запись GPS или использовать датчик бега Polar.*

## 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:

- **Непрерывное отслеживание ЧСС**
- **Сопряжение и синхронизация**
- **Режим «В самолете»**
- **Блокировка кнопок**
- **Функция уведомлений**
- **Сигнал о неактивности**
- **Единицы измерения**
- **Язык**
- **Цвет дисплея в режиме тренировки**
- **Информация об устройстве**

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

**Включение и выключение** функции непрерывного отслеживания частоты пульса. Для получения более подробной информации см. раздел [Непрерывное отслеживание ЧСС](#).

## СОПРЯЖЕНИЕ И СИНХРОНИЗАЦИЯ

- **Подключение и синхронизация мобильного устройства / Подключение другого устройства:** Подключение датчиков или мобильных устройств к M430. Синхронизация данных с приложением Flow
- **Сопряженные устройства:** Просмотр всех устройств, сопряженных с M430. Это могут быть датчики ЧСС, датчики бега и мобильные устройства.

## 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*.

## БЛОКИРОВКА КНОПОК

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

## ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

По умолчанию уведомления выключены. Включите их в **Меню > Настройки > Общие настройки > Функция уведомлений**.


Раздел **Функция уведомлений** содержит следующие пункты:

- **Уведомления:** Чтобы включить уведомления, нажмите **Вкл.**, **Вкл. (без предварительного просмотра)**, чтобы выключить — **Выкл.**.

**Вкл.:** содержимое уведомлений показывается на дисплее M430. **Вкл. (без предварительного просмотра):** содержимое уведомлений не показывается



на дисплее M430. **Выкл.** (по умолчанию): вы не будете получать уведомления на M430.

 В приложении *Polar Flow* вы можете выбрать приложения, из которых вы хотите получать уведомления.

- **Вибросигнал:** Вы можете включить (**Вкл.**) или выключить (**Выкл.**) вибросигнал.
- **Уведомл. не беспокоить:** Если вы хотите отключить уведомления и оповещения о входящих звонках на определенное время, включите режим **Не беспокоить**. Затем установите время активности режима **Не беспокоить**. При активном режиме **Не беспокоить** вы не будете получать уведомления и оповещения о входящих звонках на протяжении установленного периода.

 По умолчанию время активности режима **Не беспокоить** установлено с 22:00 до 7:00.

## 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

Во время настройки M430 можно выбрать язык устройства. M430 поддерживает следующие языки: *Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi, Svenska* или *Türkçe*.

Изменить язык M430 можно либо в онлайн-сервисе Polar Flow, либо в приложении Polar Flow.

Изменение языка в онлайн-сервисе Polar Flow:

1. В онлайн-сервисе Polar Flow щелкните ваше имя/фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Продукты**.
3. Щелкните **Настройки** возле Polar M430.
4. Выберите предпочитаемый язык устройства M430 из списка **Язык устройства**.

5. Щелкните **Сохранить**.
6. Не забудьте синхронизировать измененную настройку языка с устройством M430.

Изменение языка в приложении Polar Flow:

1. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar, созданные при настройке M430.
2. Перейдите в **Устройства**.
3. Коснитесь **Язык устройства** под Polar M430, чтобы открыть список поддерживаемых языков.
4. Коснитесь предпочитаемого языка, а затем коснитесь кнопки **Готово**.
5. Синхронизируйте измененные настройки с M430, нажав и удерживая кнопку **НАЗАД** устройства M430.

## 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

Идентификационный номер (ID) устройства M430, а также версия программного и аппаратного обеспечения и срок службы A-GPS отображаются на маркировочных бирках M430.

**Перезапуск устройства:** Если вы столкнетесь с проблемой устройства M430, попробуйте перезагрузить его. Перезапуск M430 не приведет к потере каких-либо настроек или ваших личных данных из M430. Нажмите кнопку **СТАРТ** и выберите **Да**, чтобы подтвердить перезапуск.

## 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:

- Jumbo



- Активность



- Увеличенные часы



- **Аналоговые часы**



- **Большие цифры**



**i** Если в качестве циферблата часов выбран «Jumbo» (циферблат по умолчанию) или «Activity», вы сможете просматривать прогресс достижения вами ежедневной цели активности в режиме отображения времени.

**i** Циферблаты, на которых показывается секунды, обновляются каждую секунду, поэтому с ними заряд аккумулятора расходуется немного быстрее.

## **БЫСТРОЕ МЕНЮ**

### **БЫСТРОЕ МЕНЮ В ПРЕДТРЕНИРОВОЧНОМ РЕЖИМЕ**

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

- **Настройки отображения ЧСС:** Режим отображения ЧСС: Выберите **Удары в минуту** (уд./мин.) или **% от максимума**. **Проверка границ зон ЧСС:** Позволяет проверить границы каждой зоны ЧСС. **Доступность ЧСС для других устройств:** Выберите **Вкл.** или **Выкл.** При выборе **Вкл.** другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной


технологии Bluetooth® Smart (например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС. Вы также можете использовать устройство M430 во время занятий Polar Club для передачи данных вашей частоты пульса в систему Polar Club.

- **Запись GPS:** Выберите **Высокая точность**, **Средняя точность**, **Энергосбережение**, **длительная тренировка** или **Выкл.**.

- **Датчик бега:** Эта настройка отображается только если вы выполнили сопряжение датчика бега Polar с M430. Выберите **Калибровка** или **Выбрать датчик скорости**. В разделе **Калибровка** выберите **Автоматически** или **Вручную**. В разделе **Выбрать датчик скорости** установите источник данных скорости: **Датчик бега** или **GPS**. Для получения более подробной информации о калибровке датчика бега см. этот [документ](#).

- **Настройки скорости: Отображение скорости:** Выберите **км/ч** или **мин/км**. Если вы пользуетесь английскими мерами, выберите **ми/ч** или **мин/ми**. **Проверка пределов зон скорости:** Здесь вы можете проверить пределы лимитов зон скорости/темпа.

- **Настр. автом. паузы: Автоматическая пауза:** Выберите **Вкл.** или **Выкл.**. Если **Автоматическая пауза** установлена на **Вкл.**, запись данных приостанавливается автоматически, когда вы прекращаете движение. **Скорость активации:** Задайте скорость, при которой запись приостанавливается.

 *Чтобы использовать функцию **Автоматическая пауза** в процессе тренировки, необходимо включить настройку **GPS Высокая точность** или использовать датчик бега Polar.*

- **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**, необходимо включить запись **GPS** или использовать датчик бега Polar.*

## **БЫСТРОЕ МЕНЮ В РЕЖИМЕ ТРЕНИРОВКИ**

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:** **Включение** или **выключение** постоянной подсветки В этом режиме подсветка будет включена постоянно. Постоянную подсветку можно снова выключить, нажав кнопку СВЕТ. Помните, что использование этой функции сокращает время работы аккумулятора.
- **Поиск датчика:** Эта настройка отображается только если вы выполнили сопряжение датчика ЧСС или датчика бега с M430.
- **Датчик бега:** Эта настройка отображается только если вы выполнили сопряжение датчика бега Polar с M430. Выберите **Калибровка** или **Выбрать датчик скорости**. В разделе **Калибровка** выберите **Автоматически** или **Вручную**. В разделе **Выбрать датчик скорости** установите источник данных скорости: **Датчик бега** или **GPS**. Для получения более подробной информации о калибровке датчика бега см. этот [документ](#).
- **Таймер интервала:** Создавайте таймеры интервала на основе времени и/или расстояния для точного учета времени и тренировки и фаз восстановления. Выберите **Старт Х.ХХ км / ХХ:ХХ** для использования ранее установленного таймера или создайте новый таймер в разделе **Установка таймера**:
- **Оценка времени окончания:** Задавайте дистанцию для тренировок, и устройство M430 оценит время окончания тренировки на основании вашей скорости. Выберите **Старт ХХ.ХХ км / Х.ХХ ми** для использования расстояния ранее установленного таймера или создайте новую цель в разделе **Установка расстояния**.
- **Информация о текущем местоположении:** Эта функция доступна только при настроенной функции GPS для данного спортивного профиля.
- **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 M430 перейдет в режим **К началу маршрута**. Для получения более подробной информации см. раздел [К началу маршрута](#).


## БЫСТРОЕ МЕНЮ В РЕЖИМЕ ПАУЗЫ

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.
- **Настройки отображения ЧСС:** **Режим отображения ЧСС:** Выберите **Удары в минуту** (уд./мин.) или **% от максимума**. **Проверка границ зон ЧСС:** Позволяет проверить

границы каждой зоны ЧСС. **Доступность ЧСС для других устройств:** Выберите **Вкл.** или **Выкл.** При выборе **Вкл.** другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной технологии Bluetooth® Smart (например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС. Вы также можете использовать устройство M430 во время занятий Polar Club для передачи данных вашей частоты пульса в систему Polar Club.

- **Запись GPS:** Выберите **Высокая точность**, **Средняя точность**, **Энергосбережение**, **длительная тренировка** или **Выкл.**
- **Датчик бега:** Эта настройка отображается только если вы выполнили сопряжение датчика бега Polar с M430. Выберите **Калибровка** или **Выбрать датчик скорости**. В разделе **Калибровка** выберите **Автоматически** или **Вручную**. В разделе **Выбрать датчик скорости** установите источник данных скорости: **Датчик бега** или **GPS**. Для получения более подробной информации о калибровке датчика бега см. этот [документ](#).
- **Настройки скорости: Отображение скорости:** Выберите **км/ч** или **мин/км**. Если вы пользуетесь английскими мерами, выберите **ми/ч** или **мин/ми**. **Проверка пределов зон скорости:** Здесь вы можете проверить пределы лимитов зон скорости/темпа.
- **Настр. автом. паузы: Автоматическая пауза:** Выберите **Вкл.** или **Выкл.** Если **Автоматическая пауза** установлена на **Вкл.**, запись данных приостанавливается автоматически, когда вы прекращаете движение. **Скорость активации:** Задайте скорость, при которой запись приостанавливается.

 *Чтобы использовать функцию **Автоматическая пауза** в процессе тренировки, необходимо включить настройку **GPS Высокая точность** или использовать датчик бега Polar.*


- **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, необходимо включить запись **GPS** или использовать датчик бега Polar.*




## ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Вы можете самостоятельно обновить устройство M430, чтобы получить последнюю версию программного обеспечения. Обновления разрабатываются с целью усовершенствования работы устройства M430. Это могут быть дополнения к уже существующим функциям, новые функции или устранение неполадок. Рекомендуется обновлять программное обеспечение M430 каждый раз после выхода новой версии.

 *Вы не потеряете данные вследствие обновления программного обеспечения: Перед началом процесса обновления все самые важные данные с вашего устройства M430 будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow.*

### С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА ИЛИ ПЛАНШЕТА

Программное обеспечение можно обновить с помощью мобильного устройства, если вы используете приложение для мобильных устройств Polar Flow для синхронизации данных о тренировке и активности. Приложение сообщит вам о наличии обновления, и вы получите инструкции по его установке. Для бесперебойной установки обновления рекомендуется подключить M430 к источнику питания до начала процесса обновления.

 *Беспроводное обновление программного обеспечения может занять до 20 минут в зависимости от качества соединения.*

### С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА

При подключении M430 к компьютеру программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии ПО для вашего устройства. Программное обеспечение обновляется и загружается через программу FlowSync.

#### Чтобы обновить программное обеспечение:

1. Подключите M430 к компьютеру.
2. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.
3. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить программное обеспечение.
4. Подтвердите, нажав **Да**. Новое программное обеспечение будет установлено (это может занять до 10 минут), после чего устройство M430 перезагрузится. Дождитесь завершения процесса обновления программного обеспечения, и только потом отключите M430 от компьютера.

# ТРЕНИРОВКА

Тренировка с измерением частоты пульса на запястье .....	42
Тренировка с учетом частоты сердечных сокращений .....	42
Измерение частоты сердечных сокращений с помощью M430 .....	42
Начать тренировку .....	43
Начало запланированной тренировки .....	45
Начать тренировку с функцией таймера интервалов .....	46
Начать тренировку с функцией оценки времени окончания .....	47
В процессе тренировки .....	47
Просмотр режимов тренировки .....	47
Начать этап .....	47
Заблокировать зону частоты сердечных сокращений или скорости .....	48
Изменение тренировочной фазы при последовательной тренировке .....	48
Изменение настроек в быстром меню .....	48
Уведомления .....	48
Приостановка / завершение тренировки .....	48
Сводка по тренировке .....	49
После тренировки .....	49
История тренировок в M430 .....	52
Тренировочные данные в приложении Polar Flow .....	52
Тренировочные данные в онлайн-сервисе Polar Flow .....	53

## **ТРЕНИРОВКА С ИЗМЕРЕНИЕМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ**

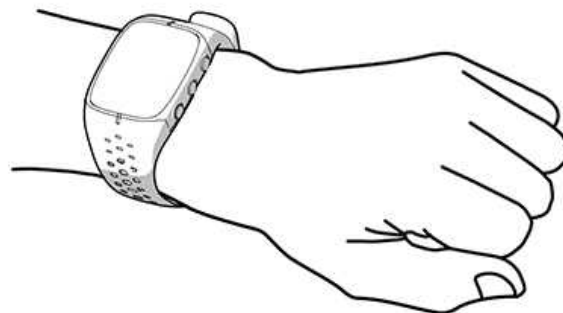
### **ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

Хотя и существует множество субъективных показателей того, как отвечает ваше тело на тренировки (восприятие нагрузки, частота дыхания, физические ощущения), ни один из них не является таким же достоверным показателем, как ЧСС. Этот показатель объективен и зависит от комбинации внутренних и внешних факторов. Вы сможете проследить зависимость своего физического состояния от них.

### **ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ С ПОМОЩЬЮ M430**

Устройство Polar M430 оснащено встроенным датчиком частоты сердечных сокращений, который измеряет пульс на запястье. Отслеживайте зоны частоты сердечных сокращений прямо из устройства и получайте инструкции по тренировкам, которые вы запланировали в приложении или онлайн-сервисе Flow.

Чтобы получить точные данные о частоте сердечных сокращений, измеренные на запястье, часы M430 следует носить так, чтобы они плотно прилегали к поверхности кожи чуть выше запястья (см. рисунок справа). Датчик с обратной стороны устройства должен постоянно касаться поверхности кожи, в то же время браслет не нужно затягивать слишком туго. Для максимально точных измерений частоты сердечных сокращений рекомендуем надеть M430 за несколько минут до начала измерения частоты сердечных сокращений.



Если у вас на запястье есть татуировки, не носите датчик прямо на них, так как это может привести к искажению данных.

Если ваши руки и кожа быстро мерзнут, лучше разогреть кожу. Перед началом тренировки ускорьте кровообращение!

В тех видах спорта, где более целесообразно, чтобы датчик находился на запястье неподвижно, или если датчик находится рядом с мышцами или сухожилиями, которые движутся или на которые оказывается давление, для более достоверных значений частоты пульса рекомендуется носить датчик частоты сердечных сокращений Polar с нагрудным ремнем.

Во время записи тренировки по плаванию с помощью M430 вода может негативно влиять на работу функции измерения частоты пульса на запястье. Но M430 все еще будет собирать данные о вашей активности на основании движений вашего запястья во время плавания. Обратите внимание, что датчик частоты сердечных сокращений Polar с нагрудным ремнем и устройством M430 нельзя использовать во время плавания, т. к. Bluetooth в воде не работает.

## **НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ**

1. [Наденьте устройство M430](#) и затяните браслет.
2. В режиме отображения времени нажмите кнопку СТАРТ для входа в пред-тренировочный режим.



**i** 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.

3. Перемещение по списку спортивных профилей осуществляется с помощью кнопок ВВЕРХ/ВНИЗ. Вы можете добавлять больше спортивных профилей в M430 в мобильном приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Flow. Можно также задавать специальные настройки для каждого спортивного профиля, например, можно создать специальные режимы отображения тренировки.
4. Чтобы данные о вашей тренировке были верны, оставайтесь в предтренировочном режиме и ждите, пока устройство M430 обнаружит сигналы датчиков GPS и ваш датчик ЧСС.



**Частота сердечных сокращений:** Как только устройство M430 обнаружит сигнал частоты сердечных сокращений, отобразится ваша частота пульса.


**i** При использовании датчика частоты сердечных сокращений Polar, подключенного к M430, M430 автоматически использует подключенный датчик для измерения частоты пульса во время тренировок. Значок Bluetooth на символе частоты сердечных

*сокращений говорито том, что ваше устройство M430 используетподключенный датчик для измерения вашей частоты сердечных сокращений.*

GPS: Как только система GPS готова, появится процентный индикатор рядом со значком GPS. Как только индикатор достигнет 100 % и на дисплее появится ОК, вы можете начинать тренировку.

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 M430 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 M430 не обнаружит сигналы спутника.

Обнаружение сигнала GPS происходит быстро благодаря системе GPS (A-GPS). Файл с данными A-GPS автоматически обновляется на устройстве M430 когда вы выполняете синхронизацию M430 с онлайн-сервисом Flow через программное обеспечение FlowSync или приложение Flow. Как только срок действия файла с данными A-GPS истек, или если вы еще не выполнили синхронизацию M430, для получения данных о текущем расположении может потребоваться больше времени. Для получения более подробной информации см. раздел [Система GPS \(A-GPS\)](#).

 *Из-за расположения антенны GPS не рекомендуется носить устройство M430 дисплеем вниз. То же правило действует при креплении устройства к рулю велосипеда: дисплей должен быть обращен вверх.*

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

Для получения подробной информации о том, что вы можете выполнять с устройством M430 во время тренировки, см. раздел [В процессе тренировки](#).


## **НАЧАЛО ЗАПЛАНИРОВАННОЙ ТРЕНИРОВКИ**

В приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow можно планировать тренировку и [создавать подробные тренировочные цели](#), а также синхронизировать их с устройством M430.

Чтобы начать тренировку, запланированную на текущий день:

1. В режиме отображения времени нажмите кнопку СТАРТ для входа в предтренировочный режим. Ваши запланированные тренировки отображаются вверху списка
2. Выберите цель и нажмите кнопку **СТАРТ**. Здесь же будут отображаться добавленные вами примечания к цели.
3. Нажмите СТАРТ для возврата 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.


Устройство M430 подскажет вам, как достичь своей цели во время тренировки. Для получения подробной информации см. раздел [В процессе тренировки](#).

 *Вы можете также начать тренировку, запланированную на текущий день, из раздела **Мой день и Дневник**. Если вы хотите выполнить цель, запланированную на другой день, просто выберите цель из **Дневника** и начните тренировку, запланированную на тот день. Если вы добавили тренировочную цель в [Избранное](#), вы можете также начать тренировку из **Избранного**.*

## 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 СТАРТ для 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 интервалов**. 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 M430 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 СТАРТ для 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**.

## В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ ПРОСМОТР РЕЖИМОВ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы во время тренировки просмотреть режимы тренировки, нажимайте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ. Обратите внимание, что доступные режимы тренировки и данные зависят от выбранного вида спорта. Вы можете задать определенные настройки для каждого спортивного профиля в приложении и онлайн-сервисе Polar Flow, например, можно создать специальные режимы отображения тренировки. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

## НАЧАТЬ ЭТАП

Нажмите СТАРТ, чтобы отметить этап. 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 ЗОНУ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ ИЛИ СКОРОСТИ**

Чтобы заблокировать зону ЧСС или скорости, в которой вы сейчас находитесь, нажмите и удерживайте СТАРТ. Выберите **Зона ЧСС** или **Зона скорости**. Чтобы заблокировать / разблокировать зону, нажмите и удерживайте СТАРТ. Если ваша частота пульса или скорость выходит за пределы заблокированной зоны, M430 уведомит вас об этом вибрацией.

## **ИЗМЕНЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ФАЗЫ ПРИ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Если во время создания цели с разделением на фазы вы выбрали ручную смену фаз:

1. Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ.
2. На дисплее отобразится **Быстрое меню**.
3. Выберите из списка **Начать следующую фазу** и нажмите СТАРТ, чтобы перейти к следующей фазе.

При автоматической смене фаз новая фаза начнется по завершении предыдущей. M430 уведомит вас об этом вибрацией.

## **ИЗМЕНЕНИЕ НАСТРОЕК В БЫСТРОМ МЕНЮ**

Нажмите и удерживайте кнопку СВЕТ. На дисплее отобразится **Быстрое меню**. Некоторые настройки здесь можно изменить, не прерывая тренировку. Для получения подробной информации см. раздел [Быстрое меню](#).

## **УВЕДОМЛЕНИЯ**

Если вы тренируетесь за пределами запланированных зон частоты сердечных сокращений/темпа, то M430 уведомит вас об этом вибрацией.


## **ПРИОСТАНОВКА / ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ**

1. Чтобы приостановить запись данных тренировки, нажмите кнопку НАЗАД. Появится сообщение: **Запись приостановлена**, и устройство M430 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.

## СВОДКА ПО ТРЕНИРОВКЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Вы получите сводный отчет о своей тренировке на устройство M430 сразу же после окончания тренировки. Наиболее детальный и наглядный анализ представлен в приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Polar Flow.

На устройстве M430 отображаются следующие данные о тренировке:



M430 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.



Текстовая обратная связь по эффекту каждой вашей тренировки. Отчет основан на распределении времени тренировки в диапазонах ЧСС, затрате калорий и длительности.

Нажмите СТАРТ для вывода подробных сведений.

**i** Надпись **Тренировочные преимущества** отображается если вы использовали датчик ЧСС и в общей сложности тренировались в диапазонах 10 минут



Время, потраченное на каждый диапазон ЧСС.



Средняя и максимальная ЧСС выражаются в количестве ударов в минуту или в процентах от вашего максимального сердечного ритма.



Калории, сожженные во время тренировки и % жира от количества израсходованных калорий



Среднее и максимальное значение скорости/темпа тренировки.



Ваш Running Index вычисляется во время каждой тренировки, когда активна функция измерения ЧСС и система GPS/используется датчик бега и соблюдаются следующие требования:

- Используемый спортивный профиль - беговая тренировка (бег, шоссейный бег, бег по пересечённой местности и т.д.)
- Темп должен быть не менее 6 км/ч / 3,7 ми/ч или больше, а продолжительность — минимум 12 минут.

**i** Вы можете отслеживать свой прогресс и узнавать предположительное время бега в [онлайн-сервисе Polar Flow](#).

Для получения более подробной информации см. раздел [Индекс бега](#).



Максимальная высота, подъем/спуск в метрах/футах.

**i** Отображается, если вы тренировались на улице со включенной функцией GPS.



Количество ручных 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.

## ИСТОРИЯ ТРЕНИРОВОК В M430

В **Дневнике** отображаются сводные данные тренировок за последние четыре недели. Перейдите в раздел **Дневник** и найдите тренировку, которую вы хотите просмотреть, используя кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ. Нажмите СТАРТ, чтобы просмотреть данные.

M430 может хранить до 60 часов тренировок с GPS и частотой сердечных сокращений. Если на M430 осталось мало памяти для хранения истории тренировок, оно сообщит вам о необходимости синхронизировать прошлые тренировки с приложением или онлайн-сервисом Flow.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

Устройство M430 автоматически синхронизируется с приложением Polar Flow после окончания тренировки, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. Вы также можете синхронизировать тренировочные данные из устройства M430 с приложением Flow вручную: убедитесь, что вы выполнили вход в приложение Flow и ваш телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth, а затем нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД M430. В приложении вы сможете мгновенно проанализировать все сведения после каждой тренировки. Приложение Flow предлагает вам быстрый обзор сведений о тренировке.

Для получения более подробной информации см. [Приложение Polar Flow](#).

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW**

Анализируйте все аспекты тренировки и определяйте, насколько она была эффективна. Контролируйте свой прогресс и делитесь результатами с другими.

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

[Онлайн-сервис Polar Flow | Анализ тренировки](#)

Для получения более подробной информации см. [Сервис Polar Flow](#).

# ФУНКЦИИ

Система GPS (A-GPS) .....	54
Функции GPS .....	55
К началу маршрута .....	56
Функция персональных рекомендаций Smart Coaching .....	57
Гид активности .....	57
Польза активности .....	57
Отслеживание активности в режиме 24/7 .....	58
Polar Sleep Plus™ .....	61
Непрерывное отслеживание ЧСС .....	64
Фитнес-тест с измерением ЧСС на запястье .....	65
Беговая программа Polar .....	69
Running Index .....	70
Функция подсчета калорий Smart Calories .....	74
Тренировочные преимущества .....	74
Тренировочная нагрузка и восстановление .....	76
Спортивные профили .....	77
Зоны частоты сердечных сокращений .....	78
Зоны скорости .....	83
Настройки зон скорости .....	83
Тренировочная цель и зоны скорости .....	84
В процессе тренировки .....	84
После тренировки .....	84
Определение частоты шагов с запястья .....	84
Определение скорости и расстояния с запястья .....	85
Функция уведомлений .....	85
Настройки функции уведомлений на M430 .....	86
Настройки уведомлений на телефоне .....	87
Функция уведомлений на практике .....	89
Функция уведомлений работает по Bluetooth-соединению .....	89

## СИСТЕМА GPS (A-GPS)

Устройство M430 со встроенной системой GPS предоставляет вам точные данные о скорости и дистанции при занятиях на улице. После тренировки при помощи приложения или веб-

сервиса Flow вы также можете просмотреть свой маршрут на карте.

Чтобы быстрее установить связь со спутников, в устройстве M430 используется сервис Assisted GPS (A-GPS). Данные A-GPS сообщают вашему устройству M430 предполагаемое расположение GPS-спутников. Таким образом устройство M430 знает, где искать спутники и, следовательно, может принимать от них сигналы за считанные секунды даже при помехах.

Данные A-GPS обновляются раз в день. Файл с последними данными A-GPS автоматически обновляется на устройстве M430 каждый раз, когда вы синхронизируете его с онлайн-сервисом Flow через программу FlowSync. Если вы выполняете синхронизацию M430 с онлайн-сервисом Flow через приложение Flow, файл с данными обновляется раз в неделю.

### **ДАТА ИСТЕЧЕНИЯ СРОКА ДЕЙСТВИЯ A-GPS**

Файл с данными A-GPS действителен до 13 дней. Точность позиционирования относительно высока на протяжении первых трех дней и постепенно снижается на протяжении остальных дней. Регулярные обновления позволяют достичь высокого уровня точности позиционирования.

Дату истечения срока действия для текущего файла с данными можно узнать из устройства M430. В устройстве M430 перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > О вашем устройстве > Дата истечения срока действия A-GPS**. Если срок действия файла с данными истек, синхронизируйте M400 с онлайн-сервисом Flow через программу FlowSync или приложение Flow, чтобы обновить данные A-GPS.

Как только срок действия файла с данными A-GPS истек, для получения данных о текущем расположении может потребоваться больше времени.

### **ФУНКЦИИ GPS**

Система GPS устройства M430 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.
- **Энергосберегающий режим:** позволяет сэкономить заряд батареи на M430 во время длительных тренировок. Данные GPS сохраняются с интервалом в 60 секунд. Более длительный интервал позволяет увеличить время записи. Когда включен энергосберегающий режим, автоматическую паузу использовать невозможно. Кроме того, если у вас нет датчика бега, вы не сможете использовать Running Index.

**i** Для наиболее эффективной работы системы GPS рекомендуется носить устройство M430 на запястье, дисплеем вверх. Из-за расположения антенны GPS не рекомендуется носить устройство M430 дисплеем вниз. То же правило действует 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 M430 перейдет в режим **К началу маршрута**.

**Чтобы вернуться к исходной точке:**

- Держите устройство M430 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 M430 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.

## ФУНКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ SMART COACHING

Функция Polar 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 M430 обладает следующими возможностями Polar Smart Coaching:

- [Гид активности](#)
- [Польза активности](#)
- [Фитнес-тест](#)
- [Зоны частоты сердечных сокращений](#)
  
- [Программа бега](#)
- [Running Index](#)
- [Функция подсчета калорий Smart Calories](#)
- [Тренировочные преимущества](#)
- [Тренировочная нагрузка](#)

### ГИД АКТИВНОСТИ

Функция гида активности указывает, насколько активны вы были в течение дня, а также сообщает, что вам необходимо сделать для осуществления рекомендаций по ежедневной физической активности. Вы можете узнать свой прогресс в достижении цели ежедневной активности с помощью монитора M430 через приложение или онлайн-сервис Polar Flow.

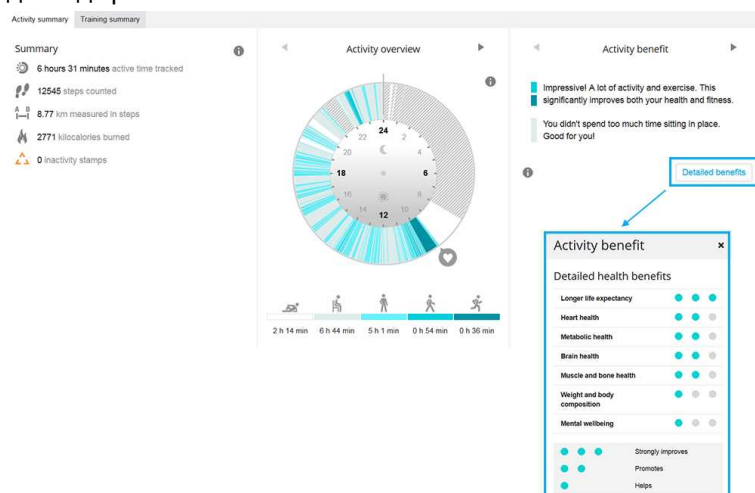
Для получения более подробной информации см. раздел [Отслеживание активности в режиме 24/7](#).

### ПОЛЬЗА АКТИВНОСТИ

С помощью функции пользы активности вы получаете обратную связь о пользе, которую вам принесла активность, а также о том, какое негативное влияние оказало на ваше

здоровье длительное сидение. Обратная связь основана на международных рекомендациях и исследованиях, касающихся влияния физической активности и сидячего образа жизни на здоровье. Основная мысль заключается в том, что чем активнее ваш образ жизни, тем больше пользы для вашего здоровья!

Польза вашей ежедневной активности показывается как в приложении Flow, так и в онлайн-сервисе Flow. Можно просматривать данные о пользе активности за день, за неделю и за месяц. В онлайн-сервисе Flow можно также просмотреть детальную информацию о пользе для здоровья.



Для получения более подробной информации см. раздел [Отслеживание активности в режиме 24/7](#).

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

Монитор M430 круглосуточно отслеживает вашу активность благодаря встроенному датчику ускорения 3D, который регистрирует движения вашего запястья. Датчик анализирует частоту, интенсивность и регулярность движений, а также физические параметры, предоставляя информацию о вашей активности в повседневной жизни вне тренировок. Для того, чтобы получать наиболее точные результаты отслеживания активности, носите M430 на руке, которая не является для вас доминирующей.

### Цель активности

Вы получите личную цель активности во время настройки M430, и ваш M430 будет давать вам указания по достижению личной цели активности каждый день. Ежедневная цель

основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые можно найти в приложении Polar Flow или в [онлайн-сервисе Polar Flow](#).

Чтобы изменить цель, откройте приложение Flow, коснитесь своего имени/фото профиля в режиме меню и пролистайте вниз до пункта **Цель активности**. Перейдите на сайт [polar.com/flow](http://polar.com/flow) и выполните вход в учетную запись Polar. Затем коснитесь своего имени > **Настройки** > **Цель активности**. Выберите из трех уровней активности тот, который наилучшим образом описывает ваш типичный день и вашу активность. Под выбранной областью можно узнать, насколько интенсивной должна быть ваша физическая активность для достижения цели выбранного уровня. Например, если вы работаете в офисе и большую часть времени вы проводите сидя, перед вами будет ставиться цель выполнения в течение дня физических упражнений низкой интенсивности общей длительностью примерно четыре часа. Для тех, кто в течение дня много стоит и ходит, ставятся более сложные цели.

Время, в течение которого вы должны быть активны для достижения цели активности, зависит от выбранного вами уровня, а также от интенсивности вашей активности. Достигайте своей цели быстрее за счет более интенсивной активности или же поддерживайте умеренный темп активности в течение дня. Возраст и пол также влияют на интенсивность, необходимую для достижения цели ежедневной активности. Чем вы моложе, тем интенсивнее должна быть ваша активность.

#### Данные об активности на M430

Прогресс активности можно отследить в разделе **Мой день**.



Ваша ежедневная цель наглядно представлена кружком, который постепенно наполняется, когда вы активны.

Чтобы просмотреть подробную информацию о всей своей активности за день, перейдите в меню **Мой день**, нажав кнопку СТАРТ. На M430 отобразится следующая информация:



- **Ежедневная активность:** Прогресс достижения цели ежедневной активности, выраженный в процентах.
- **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.

Нажмите кнопку СТАРТ, чтобы просмотреть подробную информацию. Для просмотра рекомендаций по достижению ежедневной цели нажимайте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ.



- **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:** M430 предлагает несколько возможностей для достижения вашей ежедневной цели. Оно сообщает, сколько вам еще нужно быть активными 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 мониторе M430 «стоя» означает низкую интенсивность, «прогулка» означает среднюю интенсивность, а «пробежка» означает высокую интенсивность. На онлайн-сервисе Flow можно просмотреть другие примеры активности низкой, средней и высокой интенсивности, а также выбрать свой способ достижения цели.

**i** Прогресс достижения вами цели ежедневной активности можно просмотреть в режиме отображения времени, если выбран циферблат «Jumbo» (циферблат по умолчанию) или «Activity». Циферблат Jumbo постепенно наполняется по мере достижения вами ежедневной

цели. В циферблате Activity круг вокруг даты и времени отображает ваш прогресс в достижении ежедневной цели. Круг постепенно заполняется по мере вашей активности. Чтобы изменить вид часов, нажмите и удерживайте кнопку ВВЕРХ.

### 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. M430 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 55 минут, отображается напоминание об отсутствии активности. Появляется сообщение **Пора двигаться!** и устройство начинает вибрировать. Встаньте и подвигайтесь. Немного пройдите, потянитесь или выполните другие легкие физические упражнения. Сообщение исчезает, как только вы начинаете двигаться или нажимаете 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. В приложении Flow и онлайн-сервисе Polar Flow отображается история количества полученных отметок об отсутствии активности. Таким образом вы можете пересмотреть свой день и подкорректировать его для того, чтобы увеличить свою физическую активность.

### Данные об активности в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow

С помощью приложения Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать их по беспроводной сети из устройства M430 в онлайн-сервис Flow. В онлайн-сервисе Flow представлена самая детальная информация о вашей активности. С помощью отчетов по активности (во вкладке **ПРОГРЕСС**) вы можете отслеживать долгосрочную тенденцию своей ежедневной активности. Можно просмотреть отчет за день, неделю или месяц.

### POLAR SLEEP PLUS™

Если вы носите устройство M430 ночью, оно отслеживает ваш сон. Оно определяет, когда вы заснули и проснулись, а во время сна будет собирать данные для более глубокого анализа в

приложении Flow. M430 следит за движениями ваших рук ночью и таким образом отслеживает каждое прерывание сна, и затем сообщает вам фактическое время вашего сна.

### Данные о сне на M430

Вы можете узнать данные о своем сне в разделе **Мой день**.



- **Время сна** — это общее время с момента засыпания и до момента пробуждения.
- **Фактическое время сна** — это время, проведенное в состоянии сна с момента засыпания до момента пробуждения. То есть, это время вашего сна минус прерывания. В фактическом времени сна учитывается только фактическое время, когда вы спали.

Чтобы просмотреть подробную информацию о своем сне, перейдите в раздел сводных данных о сне, нажав кнопку СТАРТ. На экране M430, вверху раздела сводных данных о сне, отобразится **длительность сна** и **фактический сон**. Используйте кнопки ВВЕРХ/ВНИЗ для просмотра следующей информации:



**Непрерывность:** Непрерывность сна — это показатель непрерывности вашего сна. Непрерывность сна оценивается по шкале от одного до пяти: прерывистый – довольно прерывистый – довольно непрерывный – непрерывный – очень непрерывный.



Это время с момента **засыпания** до момента **пробуждения**.



**Обратная связь:** Вы получите обратную связь по продолжительности и качеству вашего сна. Обратная связь по продолжительности основана на сравнении данных времени вашего сна с предпочитаемым временем сна.



**Как вам спалось?** Вы можете оценить качество вашего сна прошлой ночью по пятибалльной шкале: очень плохо — плохо — нормально — хорошо — очень хорошо. Оценивая свой сон, вы получаете более подробную текстовую обратную связь в приложении и онлайн-сервисе Flow. В обратной связи в приложении и онлайн-сервисе Flow учитывается ваша личная субъективная оценка вашего сна и изменяется основанная на ней обратная связь.

#### Данные о сне в приложении и онлайн-сервисе Flow

Данные о вашем сне отображаются в приложении и онлайн-сервисе Flow после выполнения синхронизации M430. Вы можете посмотреть время, количество часов и качество вашего сна. Вы можете указать **предпочитаемое время сна**, чтобы задать целевую продолжительность сна. Вы также можете оценить свой сон в приложении и онлайн-сервисе Flow. Вы получите обратную связь о качестве вашего сна, основанную на данных о сне, предпочитаемом времени сна, а также на вашей оценке сна.

В онлайн-сервисе Polar Flow можно просмотреть данные о своем сне во вкладке **Сон в Дневнике**. Данные о сне можно также включить в **Отчеты по активности** во вкладке **Прогресс**.

Отслеживая свой сон вы узнаете, влияют ли на него изменения в вашей повседневной жизни, а также находите оптимальный баланс между отдыхом, ежедневной активностью и тренировками.

Узнайте больше о Polar Sleep Plus из этого [подробного руководства](#).

## НЕПРЕРЫВНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ ЧСС

Функция непрерывного отслеживания ЧСС круглосуточно измеряет вашу частоту сердечных сокращений. Она позволяет более точно определить количество ежедневно потребляемых калорий и измерить вашу общую активность, поскольку теперь отслеживаются также и такие виды физической активности, при которых запястье двигается очень мало, например, велосипедная езда.


Непрерывное отслеживание ЧСС Polar запускается каждые несколько минут либо на основании движений вашего запястья.

Показания частоты сердечных сокращений снимаются каждые несколько минут, и если во время измерений ваша частота сердечных сокращений повышается, функция непрерывного отслеживания ЧСС начинает отслеживать вашу частоту пульса. Непрерывное отслеживание ЧСС может также начаться на основании движений вашего запястья, например, когда вы идете в довольно быстром темпе в течении как минимум одной минуты.

Непрерывное отслеживание ЧСС автоматически прекращается, когда ваш уровень активности падает до достаточно низкого уровня. Как только устройство Polar обнаружит, что вы долго сидите, запустится функция непрерывного отслеживания частоты сердечных сокращений с целью определения вашего самого низкого показателя за день.

Для включения/выключения функции непрерывного отслеживания ЧСС на M430 перейдите в раздел **Настройки > Общие настройки > Непрерывное отслеживание ЧСС**.

В разделе **Мой день** можно определить, какими будут ваши максимальные и минимальные показатели частоты сердечных сокращений за день, а также узнать минимальные показатели за прошлую ночь. Вы можете отследить эти показатели более детально и за более длительные промежутки времени в онлайн-сервисе или в мобильном приложении Polar Flow.

 **Обратите внимание, что при постоянно включенной функции непрерывного отслеживания ЧСС аккумулятор M430 садится быстрее.**

Узнайте больше о функции непрерывного отслеживания частоты сердечных сокращений из этого [подробного руководства](#).



## ФИТНЕС-ТЕСТ С ИЗМЕРЕНИЕМ ЧСС НА ЗАПЯСТЬЕ

Фитнес-тест Polar с функцией измерения ЧСС на запястье — 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

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

Часы M430 следует носить так, чтобы они плотно прилегали к поверхности кожи чуть выше запястья. Датчик частоты сердечных сокращений с обратной стороны M430 должен постоянно касаться поверхности кожи, в то же время браслет не нужно затягивать слишком туго.

 *Вы также можете выполнить фитнес-тест измерив частоту сердечных сокращений совместимым датчиком частоты сердечных сокращений Polar. При использовании датчика частоты сердечных сокращений Polar, подключенного к M430, M430 автоматически использует подключенный датчик для измерения частоты пульса во время теста.*

## 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 M430 не может измерить вашу частоту сердечных сокращений, на дисплее появится надпись **Не пройден**. В таком случае убедитесь, что датчик ЧСС с обратной стороны M430 постоянно касается поверхности кожи. См. раздел [Тренировка с определением частоты пульса на запястье](#) для получения подробной информации об использовании M430 для измерения ЧСС на запястье.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ


M430 уведомит вас о завершении теста вибрацией, а также покажет предполагаемое значение  $VO_{2max}$  и описание результата фитнес-теста.

Появится сообщение **Обновит  $VO_{2max}$  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.

 *Устройство M430 автоматически синхронизируется с приложением Flow после окончания теста, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth.*

### 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

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.

## $VO_{2max}$

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

$VO_{2max}$  может выражаться в миллиметрах в минуту (мл/мин = мл ■ мин<sup>-1</sup>) или в миллиметрах в минуту, разделенных на вес в килограммах (мл/кг/мин = мл ■ кг<sup>-1</sup> ■ мин<sup>-1</sup>).

## БЕГОВАЯ ПРОГРАММА POLAR

Беговая программа Polar – это индивидуальная программа, составленная с учетом вашего уровня физической подготовки и призванная помочь вам тренироваться правильно, а также избегать перегрузок. Она интеллектуальная и адаптируется под ваше развитие, а также уведомляет вас, когда следует сбавить обороты, а когда, напротив, поднажать. Каждая программа привязана к вашему событию, учитывает ваши особенности, опыт тренировок и время подготовки. Эта программа бесплатная и доступна на онлайн-сервисе Polar Flow [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Программы доступны для событий, предусматривающих бег на дистанции 5 км, 10 км, а также полумарафон и марафон. Каждая программа разбита на три фазы: базовые упражнения, увеличение нагрузки и снижение нагрузки. Эти фазы построены таким образом, чтобы вы улучшили свои результаты и подготовились к гонке. Беговые тренировки разделены на пять типов: простая пробежка, средний бег, длительный бег, темповый бег и интервальный бег. Для достижения оптимальных результатов все занятия включают фазы разминки, основной тренировки и заминки. Помимо этого, вы также можете выбрать упражнения на развитие силы, мышц кора и гибкости, которые помогают вам улучшить свою подготовку. Каждая неделя тренировок включает от двух до пяти тренировок по бегу, а общая длительность недельной тренировки по бегу варьируется от одного до семи часов, в зависимости от вашего уровня физической подготовки. Минимальная длительность программы составляет 9 недель, максимальная – 20 месяцев.

Узнайте больше о беговой программе Polar из этого [детального руководства](#). Или читайте больше о том, как [начать работу с беговой программой](#).

Для просмотра этого видео щелкните одну из следующих ссылок:

[Начало работы](#)

[Как использовать](#)

### СОЗДАЙТЕ УЧЕТНУЮ ЗАПИСЬ БЕГОВОЙ ПРОГРАММЫ POLAR.

1. Выполните вход в онлайн-сервис Flow: [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Выберите вкладку **Программы**.
3. Выберите событие, дайте ему название, укажите дату события и время начала программы.
4. Ответьте на вопросы для определения уровня физической активности.\*
5. Выберите, хотите ли вы включить в программу поддерживающие упражнения.

6. Прочтите и заполните опрос для определения уровня готовности к физическим нагрузкам.
7. Просмотрите программу и в случае необходимости отрегулируйте настройки.
8. По завершении выберите **Начало программы**.


\*Если у вас есть четыре недели истории тренировок, они будут предварительно заполнены.

## НАЧАЛО РАБОТЫ НАД ЦЕЛЮ ПО БЕГУ

Перед началом тренировки убедитесь, что вы выполнили синхронизацию тренировочной цели с устройством. Тренировки синхронизируются с вашим устройством как тренировочные цели.

Тренировочные цели, запланированные на текущий день, отображаются вверху списка в предтренировочном режиме:

1. В режиме отображения времени нажмите кнопку СТАРТ для входа в предтренировочный режим.
2. Выберите цель, а затем выберите спортивный профиль.
3. Как только M430 обнаружит все сигналы, нажмите СТАРТ и следуйте указаниям на устройстве во время всей тренировки.

 *Вы можете также начать цель забега, запланированного на текущий день, из раздела **Мой день** и **Дневник**. Если вы хотите выполнить цель, запланированную на другой день, просто выберите цель из **Дневника** и начните тренировку, запланированную на тот день.*

## ОТСЛЕЖИВАЙТЕ СВОЙ ПРОГРЕСС

Синхронизируйте тренировочные цели между устройством и онлайн-сервисом Flow при помощи USB-кабеля или приложения Flow. Чтобы отследить свой прогресс, перейдите во вкладку **Программы**. Вы увидите общие сведения о текущей программе и ваш прогресс.

## RUNNING INDEX

Running Index - это простой и удобный способ контролировать изменения эффективности ваших беговых тренировок. Running Index 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  $HR_{max}$ .

Running Index вычисляется во время каждой тренировки, когда измеряется ЧСС, активна система GPS/используется датчик бега и соблюдаются следующие требования:

- Используемый спортивный профиль - беговая тренировка (бег, шоссеный бег, бег по пересечённой местности и т.д.)
- Скорость должна быть не менее 6 км/ч / 3,75 ми/ч или больше, а продолжительность - минимум 12 минут
- Если вы используете GPS для измерения скорости, для GPS должна быть выбрана настройка **Высокая точность**
- При использовании датчика бега для определения скорости необходимо откалибровать датчик бега. Инструкции по калибровке приведены в этом [документе](#).

Расчет начинается одновременно с записью данных тренировки. На протяжении тренировки вы можете два раза остановиться (например, на светофоре) без остановки записи.

 *Running Index отображается на устройстве M430 в сводке по тренировке. Отслеживайте свой прогресс и узнавайте предположительное время бега в [онлайн-сервисе Polar Flow](#).*

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

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

Running Index 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. Отчет Running Index находится в онлайн-сервисе Polar Flow во вкладке **ПРОГРЕСС**. Этот отчет предоставляет информацию о том, насколько улучшились ваши результаты по бегу на протяжении длительного периода времени. Если для подготовки к событию по бегу вы используете [программу бега Polar](#), то вы можете отслеживать прогресс Running Index и определять, как улучшаются ваши результаты по мере достижения цели.

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.

Running Index	Тест Купера (м)	5 км (ч:мм:сс)	10 км (ч:м-м:сс)	21.098 км (ч:м-м:сс)	42.195 км (ч:м-м:сс)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00

Running Index	Тест Купера (м)	5 км (ч:мм:сс)	10 км (ч:м-м:сс)	21.098 км (ч:м-м:сс)	42.195 км (ч:м-м:сс)
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

## ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES

Этот наиболее точный из доступных сегодня калькулятор калорий позволяет рассчитать количество израсходованных калорий на основании ваших личных данных.

- Вес тела, рост, возраст, пол
- Индивидуальная максимальная частота сердечных сокращений ( $HR_{max}$ )
- Интенсивность вашей тренировки или активности
- Индивидуальное максимальное потребление кислорода ( $VO2_{max}$ )

Подсчет калорий основан на интеллектуальной комбинации данных ускорения и частоты сердечных сокращений. Подсчет калорий позволяет точно измерить ваши калории, потраченные за тренировку.

Вы можете видеть общее количество расходуемых во время тренировок калорий (в килокалориях, кКал), а также после тренировки сможете узнать общее количество калорий, потраченных за эту тренировку. Вы также можете отслеживать свое совокупное количество калорий.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Функция определения тренировочных преимуществ Training Benefit предоставляет обратную связь по эффекту каждой вашей тренировки, помогая вам лучше понять ее эффективность.

**Обратную связь можно просмотреть в приложении Flow и в онлайн-сервисе Flow.** Для получения обратной связи необходимо тренироваться в зонах ЧСС в общей сложности не менее 10 минут.

Функция обратной связи для определения тренировочных преимуществ основана на зонах ЧСС. Учитывается, сколько времени вы работали в каждой зоне, и сколько калорий при этом израсходовали.

В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ

Сообщение на дисплее	Преимущества
Максимальная эффективность +	Вот это результат! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.
Максимальная тренировка	Вот это результат! 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.
Максимальная темповая 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.
Темповая тренировка	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.
Равномерная темповая тренировка	Хороший темп! Это занятие улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц. Вы также улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.

Сообщение на дисплее	Преимущества
Стабильность +	Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное 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	Отлично! 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	Отлично! 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	Отлично! Во время длительной тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.
Базовая тренировка	Отлично! 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.

## ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Тренировочная нагрузка – это текстовая обратная связь, в которой отмечается усилие, затраченное на одну тренировку. Тренировочная нагрузка рассчитывается на основании потребленных источников критической энергии (карbohydrаты и протеины) во время упражнений.

С помощью функции тренировочной нагрузки можно сравнивать между собой нагрузку от различных тренировок. Например, вы можете сравнить нагрузку от долгой велотренировки низкой интенсивности и короткой тренировки по бегу высокой интенсивности. Чтобы более точно сравнить тренировки, мы преобразовали вашу тренировочную нагрузку в примерную оценку времени восстановления.

Описание вашей тренировочной нагрузки отображается после каждой тренировки в сводке по тренировке в приложении Polar. Примерная оценка времени восстановления для различных уровней тренировочной нагрузки отображается здесь:

- **Низкая** 0-6 часов
- **Разумная** 7-12 часов
- **Требующая больших затрат сил** 13-24 часа
- **Требующая очень больших затрат сил** 25-48 часов
- **Экстремальная** Более 48 часов

Перейдите в онлайн-сервис Polar Flow, чтобы просмотреть подробный анализ тренировки, включая более точное числовое значение по каждой тренировке.

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

## **СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ**

Спортивные профили представляют собой виды спорта, доступные на M430. Мы создали на M430 четыре спортивных профиля по умолчанию, но вы можете добавлять новые

спортивные профили для использования в приложении или в онлайн-сервисе Polar Flow, и синхронизировать их с устройством M430, создавая таким образом список всех ваших любимых видов спорта.

Можно также задавать специальные настройки для каждого спортивного профиля. Например, для каждого вида спорта можно создавать отдельные **режимы отображения тренировки** и выбирать данные для отображения во время тренировки: это может быть, например, просто ваша частота сердечных сокращений или просто скорость и расстояние - в зависимости от того, что больше соответствует вашим нуждам и требованиям.

Ваше устройство M430 может хранить до 20 спортивных профилей. Количество спортивных профилей в мобильном приложении или в онлайн-сервисе Polar Flow не ограничено.


Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в Flow](#).

Благодаря спортивным профилям вы можете придерживаться достигнутых результатов и отслеживать свой прогресс в различных видах спорта. Синхронизируйте историю тренировок и отслеживайте свой прогресс в [онлайн-сервисе Flow](#).

## ЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ



Функция контроля диапазона ЧСС от Polar — это новый уровень эффективности кардиотренировок. 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.

Целевая зона	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR <sub>max</sub> *)	Пример: Зоны частоты сердечных сокращений**	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
<b>МАКСИМУМ</b>  	90-100%	171-190 уд./мин.	менее 5 минут	<b>Преимущества:</b> Максимальная или близкая к максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания.  <b>Ощущения:</b> Сильное

Целевая зона	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR <sub>max</sub> *)	Пример: Зоны частоты сердечных сокращений**	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				<p>утомление органов дыхания и мышц.</p> <p><b>Кому рекомендовано:</b> Очень опытным и здоровым спортсменам. Только на короткий промежуток времени, обычно как итоговая стадия подготовки к непродолжительным соревнованиям.</p>
<p><b>ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА</b></p> 	80–90%	152–172 уд./мин.	2–10 мин.	<p><b>Преимущества:</b> Повышается способность поддерживать высокую скорость длительное время.</p> <p><b>Ощущения:</b> Мышечное утомление и тяжелое дыхание.</p> <p><b>Кому рекомендовано:</b> Опытным спортсменам для круглогодичных тренировок</p>

Целевая зона	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR <sub>max</sub> *)	Пример: Зоны частоты сердечных сокращений**	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				различной продолжительности. Особенно полезны такие тренировки перед сезоном соревнований.
<b>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</b>  	70–80%	133–152 уд./мин.	10–40 мин.	<p><b>Преимущества:</b> Повышается общий темп тренировки, ее эффективность, легче дается то, что требовало больших усилий.</p> <p><b>Ощущения:</b> Стабильное, контролируемое учащенное дыхание.</p> <p><b>Кому рекомендовано:</b> Тем, кто тренируется перед соревнованиями или для повышения показателей.</p>
<b>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</b>	60–70%	114–133 уд./мин.	40–80 мин.	<p><b>Преимущества:</b> Повышается общая выносливость, ускоряется восстановление, ускоряется метаболизм.</p>



Целевая зона	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR <sub>max</sub> *)	Пример: Зоны частоты сердечных сокращений**	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				<p><b>Ощущения:</b> Комфортные; малая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему.</p> <p><b>Кому рекомендовано:</b> Всем для длительных базовых тренировок, а также во время восстановления после сезона соревнований.</p>
<p><b>ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</b></p> 	50–60%	104–114 уд./мин.	20–40 мин.	<p><b>Преимущества:</b> Способствует разогреву перед тренировкой; хорошо подходит для завершения занятия. Способствует восстановлению.</p> <p><b>Ощущения:</b> Очень комфортные; минимальные усилия.</p> <p><b>Кому рекомендовано:</b> Для восстановления и отдыха, на всем протяжении</p>

Целевая зона	Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ *)	Пример: Зоны частоты сердечных сокращений**	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
				тренировочного сезона.

\*  $HR_{max}$  = максимальная частота сердечных сокращений (220 минус возраст).

\*\* Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС составляет 190 ударов в минуту (220–30).

Тренировка в зоне 1 выполняется с крайне низкой интенсивностью. Основным принципом: 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 зоне 2 предназначена для повышения выносливости и является неотъемлемой частью любой программы тренировок. В этой зоне выполняются простые аэробные упражнения. Продолжительная тренировка в этой зоне обеспечивает эффективный расход энергии. Для достижения видимых результатов необходима настойчивость и регулярность.

Аэробная выносливость повышается при тренировке в пульсовой зоне 3. В этой зоне интенсивность тренировки выше, чем в зонах 1 и 2, однако она продолжает оставаться аэробной. Тренировка в зоне 3 может состоять из нескольких интервалов, чередующихся с периодами восстановления. Тренировки в этой зоне 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 зонах ЧСС. В этих зонах осуществляется анаэробная тренировка в интервалах до 10 минут. Чем короче интервал, тем выше интенсивность. Важно, чтобы между интервалами тренировки в этих зонах было достаточно времени на восстановление. Структура тренировки в 4 и 5 зонах предназначена для достижения максимальных показателей.

Вы можете задать индивидуальные настройки зон ЧСС на основании лабораторно измеренных показателей максимальной ЧСС ( $HR_{max}$ ), или сделав это самостоятельно при

замерах на практике. Вы можете редактировать пределы зон частоты сердечных сокращений отдельно для каждого профиля, который есть для вашей учетной записи Polar и в онлайн-сервисе Polar Flow.

При тренировке в целевой зоне ЧСС постарайтесь оставаться в рамках зоны на протяжении всей тренировки. Хорошо, если вам удастся удерживать значения ЧСС в середине зоны, однако это совсем не обязательно. Частота сердечных сокращений постепенно адаптируется к интенсивности тренировки. К примеру, при переходе из зоны 1 в зону 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.

## **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 M430 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.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ШАГОВ С ЗАПЯСТЬЯ**

Благодаря функции определения частоты шагов с запястья вы можете узнать свою частоту шагов без необходимости использования отдельного датчика бега. Ваша частота шагов измеряется с помощью встроенного акселерометра на основании движений запястья. Обратите внимание, что при использовании датчика бега всегда будет определяться частота шагов.

Частота шагов с запястья определяется для следующих беговых видов спорта: Ходьба, бег, бег трусцой, шоссейный бег, бег по пересечённой местности, бег по беговой дорожке, легкая атлетика и бег на сверхмарафонские дистанции.

Чтобы узнать свою частоту шага во время тренировки, добавьте частоту шага в тренировочном режиме спортивного профиля, который вы используете во время бега. Это

можно сделать в разделе **Спортивные профили** в мобильном приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Flow.

Читайте больше о [контроле частоты бега](#), а также о том, [как использовать частоту бега в вашей тренировке](#).

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ СКОРОСТИ И РАССТОЯНИЯ С ЗАПЯСТЬЯ

M430 определяет скорость и расстояние с запястья с помощью встроенного акселерометра. Эта функция полезна при беге внутри помещения или в местах со слабым GPS-сигналом. Для максимальной точности убедитесь, что вы верно указали доминирующую руку и свой рост. Функция определения скорости и расстояния с запястья наилучшим образом работает при беге в естественном удобном для вас темпе.

Часы M430 должны плотно прилегать к поверхности кожи во избежание трясок. Для получения корректных данных необходимо носить устройство всегда на одном и том же месте запястья. Не носите другие устройства, такие как часы, трекеры активности или телефонные браслеты на той же руке, что и устройство M430. Также ничего не держите в той же руке (например, карту или телефон).

Скорость и расстояние с запястья определяются для следующих беговых видов спорта: Ходьба, бег, бег трусцой, шоссейный бег, бег по пересечённой местности, бег по беговой дорожке, легкая атлетика и бег на сверхмарафонские дистанции. Чтобы узнать скорость и расстояние во время тренировки, добавьте скорость и расстояние в тренировочном режиме спортивного профиля, который вы используете во время бега. Это можно сделать в разделе **Спортивные профили** в мобильном приложении Polar Flow или в онлайн-сервисе Flow.

## ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

С помощью функции уведомлений можно получать уведомления из телефона на устройство M430. M430 уведомляет вас о входящем звонке или сообщении (например, SMS или сообщение WhatsApp). Это устройство также оповещает вас о календарных событиях из календаря телефона. Функция уведомлений блокируется во время фитнес-теста и тренировок, в которых используется таймер интервалов.

- Чтобы использовать функцию уведомлений, вам потребуется приложение для мобильных устройств Polar Flow на iOS или Android, и устройство M430 должно быть сопряжено с приложением.

- Обратите внимание, что если включена функция уведомлений, аккумулятор на устройстве Polar и на мобильном телефоне будет садиться быстрее вследствие постоянно активного *Bluetooth*-соединения.

Чтобы получать уведомления и оповещения из телефона на M430, необходимо включить функцию уведомлений в мобильном приложении Polar Flow или в разделе **Общие настройки** в устройстве M430.


## НАСТРОЙКИ ФУНКЦИИ УВЕДОМЛЕНИЙ НА M430

По умолчанию уведомления выключены. Включите их в **Меню > Настройки > Общие настройки > Функция уведомлений**.

Раздел **Функция уведомлений** содержит следующие пункты:

- **Уведомления:** Чтобы включить уведомления, нажмите **Вкл.**, **Вкл. (без предварительного просмотра)**, чтобы выключить — **Выкл.**.

**Вкл.:** содержимое уведомлений показывается на дисплее M430. **Вкл. (без предварительного просмотра):** содержимое уведомлений не показывается на дисплее M430. **Выкл. (по умолчанию):** вы не будете получать уведомления на M430.

 *В приложении Polar Flow вы можете выбрать приложения, из которых вы хотите получать уведомления.*

- **Вибросигнал:** Вы можете включить (**Вкл.**) или выключить (**Выкл.**) вибросигнал.
- **Уведомл. не беспокоить:** Если вы хотите отключить уведомления и оповещения о входящих звонках на определенное время, включите режим **Не беспокоить**. Затем установите время активности режима **Не беспокоить**. При активном режиме **Не беспокоить** вы не будете получать уведомления и оповещения о входящих звонках на протяжении установленного периода.


 *По умолчанию время активности режима **Не беспокоить** установлено с 22:00 до 7:00.*

## НАСТРОЙКИ УВЕДОМЛЕНИЙ НА ТЕЛЕФОНЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

 В приложении для мобильных устройств *Polar Flow* по умолчанию функция уведомлений *выключена*.

Чтобы включить/выключить функцию уведомлений в мобильном приложении, выполните следующее:

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в раздел **Устройства**.
3. В разделе **Уведомления** выберите **Вкл. (без предварительного просмотра)** или **Выкл.**
4. **Синхронизируйте M430 с помощью мобильного приложения**, нажав и удерживая кнопку НАЗАД устройства M430.
5. На дисплее M430 отобразится **Уведомления включены** или **Уведомления выключены**.

 При изменении настроек уведомлений в приложении для мобильных устройств *Polar Flow* не забудьте синхронизировать M430 с приложением для мобильных устройств.



### Не беспокоить

Если вы хотите отключить уведомления на определенное время, включите режим **Не беспокоить** в приложении для мобильных устройств Polar Flow. Когда этот режим активен, вы не будете получать уведомления на протяжении установленного периода. По умолчанию режим **Не беспокоить** активен с 22:00 до 7:00.

Чтобы изменить настройку режима **Не беспокоить**, выполните следующее:

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в раздел **Устройства**.
3. В разделе **Функция уведомлений** используйте переключатель для включения и выключения режима **Не беспокоить** и задайте время начала и окончания активности режима.
4. **Синхронизируйте M430 с помощью мобильного приложения**, нажав и удерживая кнопку НАЗАД устройства M430.

## Блокировка приложений

*Применимо только для часов M430, сопряженных с телефоном на базе Android*

Если на ваш телефон приходят уведомления, которые вы не хотите получать на M430, вы можете блокировать отсылку на устройство M430 уведомлений отдельных приложений.

Чтобы заблокировать уведомления от отдельных приложений:

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в раздел **Устройства**.
3. Под M430 коснитесь пункта **Блокировка приложений** внизу страницы.
4. Выберите приложение, уведомления от которого вы хотите заблокировать, и поставьте галочку рядом с его названием.
5. Синхронизируйте измененные настройки с часами для бега, нажав и удерживая на M430 кнопку НАЗАД.

## ТЕЛЕФОН (IOS)

Настройки уведомлений на телефоне определяют, какие уведомления вы будете получать на устройство M430. Чтобы отредактировать настройки на телефоне с iOS, выполните следующее:

1. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
2. Откройте настройки уведомлений приложения, коснувшись приложения под пунктом **ТИП УВЕДОМЛЕНИЙ**.
3. Убедитесь, что выбран пункт **Разрешить уведомления**, а для пункта **ТИП ОПОВЕЩЕНИЙ ПРИ БЛОКИРОВКЕ** выбрано **Баннеры** или **Оповещения**.

## ТЕЛЕФОН (ANDROID)

Убедитесь, что версия Android, установленная на вашем телефоне - 5.0 или выше.

Чтобы получать уведомления с телефона на устройство Polar, сначала необходимо включить функцию уведомлений на мобильных приложениях, с которых вы хотите их получать. Это можно сделать либо через настройки мобильного приложения, либо через настройки уведомлений приложения вашего телефона с операционной системой Android. См. руководство пользователя вашего телефона для получения дальнейшей информации о настройках уведомлений приложения.



Приложение Polar Flow должно обладать разрешением читать уведомления с вашего телефона. Вам необходимо предоставить Polar Flow доступ к уведомлениям своего телефона (т.е. включить уведомления в приложение Polar Flow). В случае необходимости приложение Polar Flow просит вас предоставить доступ.

## **ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ НА ПРАКТИКЕ**

Когда доступно новое уведомление, устройство M430 немного вибрирует. Уведомление о календарном событии или сообщении однократно, в то время как при входящем звонке устройство подает сигналы уведомлений до тех пор, пока вы не нажмете сенсорную кнопку на M430 или не ответите на звонок. Если уведомление приходит во время сигнала вызова, оно не отображается.

Если на телефоне запущено приложение Flow, то во время тренировки вы сможете принимать звонки и уведомления (электронная почта, календарь, приложения и т.д.).

## **ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ РАБОТАЕТ ПО BLUETOOTH-СОЕДИНЕНИЮ.**

Bluetooth-соединение и функция уведомлений работает между M430 и вашим телефоном, только если расстояние между ними менее 10 м/33 фута. Если устройство M430 находится вне зоны досягаемости менее двух часов, телефон автоматически восстанавливает соединение в течение 15 минут, как только M430 возвращается в зону досягаемости.

Если устройство M430 находится вне зоны досягаемости более двух часов, вы можете восстановить соединение, как только ваш телефон и устройство M430 снова будут в зоне досягаемости Bluetooth, коснувшись и удерживая кнопку НАЗАД на M430.



### **Соединение потеряно**

Иконка в верхнем левом углу дисплея указывает на то, что устройство M430 потеряло соединение с телефоном и не может получать уведомления. Убедитесь, что ваш телефон находится в диапазоне 10 м/33 футов от устройства Polar, и что включен Bluetooth.

# POLAR FLOW

Приложение Polar Flow .....	90
Сведения о тренировке .....	90
Данные об активности .....	91
Данные о сне .....	91
Спортивные профили .....	91
Публикация изображения .....	91
Начало работы с приложением Flow .....	92
Онлайн-сервис Polar Flow .....	92
Лента .....	93
Исследование .....	93
Дневник .....	93
Прогресс .....	93
Сообщество .....	94
Программы .....	94
Избранное .....	95
Планирование тренировки .....	96
Создание тренировочной цели в онлайн-сервисе Polar Flow .....	96
Синхронизация целей с устройством M430 .....	98
Спортивные профили в Polar Flow .....	98
Добавление спортивного профиля .....	98
Редактирование спортивного профиля .....	99
Синхронизация .....	102
Выполните синхронизацию с приложением для мобильных устройств Flow .....	102
Синхронизация с онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync .....	103

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет мгновенно проанализировать вашу тренировку и данные об активности. В приложении можно также планировать тренировки.

### СВЕДЕНИЯ О ТРЕНИРОВКЕ

С приложением Polar Flow вы можете легко просматривать информацию о прошлых и планируемых тренировках, а также создавать новые тренировочные цели. Вы можете выбрать создание быстрой цели или цели с разделением на фазы.

Получайте краткий обзор своей тренировки и сразу же детально анализируйте свои результаты. Просматривайте недельные сводки по своей тренировке в дневнике. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими друзьями с помощью функции "Публикация изображения" ниже

## **ДАННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ**

Просматривайте подробные сведения о своей круглосуточной активности. Узнайте, насколько вы отстаете от дневной цели ежедневной активности и как вы можете ее достичь. Отслеживайте сведения о преодоленном расстоянии, основанные на количестве шагов, а также данные о сожженных калориях.

## **ДАННЫЕ О СНЕ**

Отслеживайте свой сон и узнавайте, влияют ли на него изменения в вашей повседневной жизни, а также находите оптимальный баланс между отдыхом, ежедневной активностью и тренировками. В приложении Polar Flow можно посмотреть время, количество часов и качество сна.

Вы можете указать предпочитаемое время сна, чтобы задать целевую продолжительность сна. Вы также можете оценить свой сон. Вы получите обратную связь о качестве вашего сна, основанную на данных о сне, предпочитаемом времени сна, а также на вашей оценке сна.

## **СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ**

Вы можете легко редактировать, добавлять, удалять и определять спортивные профили в приложении Flow. У вас может быть до 20 активных спортивных профилей в приложении Flow на M430.

## **ПУБЛИКАЦИЯ ИЗОБРАЖЕНИЯ**

С помощью функции «Публикация изображения» в приложении Flow можно делиться изображениями со сведениями о тренировке в самых популярных соцсетях, таких как Facebook и Instagram. Вы можете поделиться либо существующим фото, либо сделать новое и добавить к нему сведения о тренировке. Если во время тренировки на устройстве включена запись GPS, то вы можете также поделиться снимком вашего маршрута.

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

## НАЧАЛО РАБОТЫ С ПРИЛОЖЕНИЕМ FLOW

Вы можете [настроить M430](#) с помощью мобильного устройства и приложения Flow.

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 обращайтесь на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством M430. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение устройств](#).

M430 синхронизирует ваши сведения о тренировке с приложением Flow автоматически после тренировки. Если на вашем телефоне есть Интернет-соединение, то ваши данные о тренировках и активности будут также автоматически синхронизироваться с онлайн-сервисом Flow. Приложение Flow — это самый простой способ синхронизации данных устройства M430 с онлайн-сервисом Flow. Подробнее о синхронизации см. в разделе [Синхронизация](#).

Больше информации и инструкций по функциям приложения Flow представлено на [странице службы поддержки приложения Polar Flow](#).

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам детально проанализировать тренировку и узнать, насколько она была эффективна. Возможности настройки и персонализации устройства M430 позволяют добавлять различные спортивные профили и редактировать их настройки. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими друзьями в сообществе Flow, записываться на занятия клуба и получать персонализированную программу тренировки для подготовки к забегу.

Онлайн-сервис Polar Flow также отображает вашу цель ежедневной активности, процент ее выполнения и детали активности, а также помогает вам понять, как ваши привычки и предпочтения влияют на ваше здоровье.

Вы можете [настроить M430](#) с помощью компьютера на [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Там вы получите рекомендации по загрузке и установке программного обеспечения FlowSync для синхронизации данных между вашим устройством M430 и онлайн-сервисом, а также узнаете, как создать учетную запись пользователя онлайн-сервиса. Если вы выполняли настройку с помощью мобильного устройства и приложения Flow, то вы можете войти в онлайн-сервис Flow, используя учетные данные, созданные во время настройки.

## ЛЕНТА

В **Ленте** отображаются новости от вас и ваших друзей. Просматривайте последние тренировки и сводки по активности, делитесь своими лучшими достижениями, комментируйте тренировки друзей и ставьте им отметку «Нравится».

## ИССЛЕДОВАНИЕ

Функция **Исследование** позволяет осуществлять навигацию по карте и просматривать общедоступные тренировки с маршрутами других пользователей. Вы также можете просматривать чужие пройденные маршруты, где были показаны примечательные результаты.

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

[Онлайн-сервис Polar Flow | Маршруты](#)

## ДНЕВНИК

Функция **Дневник** позволяет вам просматривать свои данные по ежедневной активности, сну и запланированным тренировкам (тренировочные цели), а также анализировать результаты прошлых тренировок.

## ПРОГРЕСС

Функция **Прогресс** позволяет составлять отчеты для контроля ваших достижений.

Отчеты по тренировкам 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 колесика, чтобы выбрать данные для отображения в отчете.

С помощью отчетов по активности вы можете отслеживать долгосрочную тенденцию своей ежедневной активности. Можно просмотреть отчет за день, неделю или месяц. В отчете по активности также отображаются ваши лучшие дни с точки зрения ежедневной активности, количества пройденных шагов, сожженных калорий и сна за определенный период времени.

Отчет по Running Index — это инструмент, который помогает отслеживать Running Index в долгосрочной перспективе, а также оценивать ваш успех, например, в пробежке 10 км или полумарафона.

## СООБЩЕСТВО

В разделах **Группы Flow**, **Клубы** и **События** можно найти участников, которые готовятся к тому же событию или посещают тот же спортивно-оздоровительный клуб, что и вы. Или же вы можете создать собственную группу для людей, с которыми хотите тренироваться. Вы можете делиться своими занятиями и советами по тренировкам, комментировать результаты тренировки других участников и быть частью сообщества Polar. В разделе «Клубы Flow» можно просмотреть расписание занятий и записаться на занятия. Присоединяйтесь и получайте мотивацию от спортивных сообществ в соцсети!

Для просмотра видео щелкните эту ссылку:

[События Polar Flow](#)

## ПРОГРАММЫ

Программа бега Polar подстраивается под вашу цель, она основана на зонах частоты сердечных сокращений Polar и в ней учитываются ваши физические параметры, опыт тренировок и время подготовки. Эта интеллектуальная программа: она адаптируется под ваш прогресс. Программы бега Polar доступны для забегов на 5 км, 10 км, а также для полумарафонов и марафонов, и состоят из двух-пяти беговых тренировок в неделю в зависимости от программы. Это невероятно просто!

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Flow перейдите на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

## ИЗБРАННОЕ

В разделе меню **Избранное** онлайн-сервиса Flow вы можете сохранять и редактировать избранные тренировочные цели. На устройстве M200 избранное можно использовать в качестве запланированных целей. Для получения более подробной информации см. раздел [Планирование тренировок в Polar Flow](#).

Ваше устройство M430 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 M430 при синхронизации передаются первые 20 записей. Порядок записей вы можете изменять, перетаскивая их. Перетащите нужную вам запись в начало списка.

### ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В «ИЗБРАННОЕ»

1. [Создайте тренировочную цель](#).
2. Щелкните значок избранного ☆ в нижнем правом углу страницы.
3. Цель добавлена в «Избранное».

или

1. Откройте созданную вами цель из **Дневника**.
2. Щелкните значок избранного ☆ в нижнем правом углу страницы.
3. Цель добавлена в «Избранное».

### РЕДАКТИРОВАТЬ РАЗДЕЛ «ИЗБРАННОЕ»

1. Щелкните значок избранного ☆ в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные тренировочные цели.
2. Щелкните запись, которую вы хотите отредактировать, затем щелкните **Редактировать**.
3. Можно изменить вид спорта, название цели, а также добавлять заметки. Данные по тренировке можно менять в разделе **Быстрая** или **Фазовая**. Для получения более подробной информации см. раздел [Планирование тренировки](#). После внесения всех изменений, щелкните **Обновить изменения**.

### УДАЛИТЬ ЗАПИСЬ ИЗ РАЗДЕЛА «ИЗБРАННОЕ»

1. Щелкните значок избранного ☆ в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные тренировочные цели.
2. Щелкните значок удаления в правом верхнем углу окна с целью. Запись будет удалена из списка.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВКИ

В онлайн-сервисе или приложении Polar Flow можно планировать тренировку и создавать личные тренировочные цели. Обратите внимание, что перед тем, как использовать тренировочные цели, их необходимо синхронизировать с устройством M430 с помощью Flowsync или через приложение Flow. Устройство M430 подскажет вам, как достичь своей цели во время тренировки.

- **Быстрая цель:** Это может быть цель тренировки на длительность или расход калорий. Например, вы можете установить цель сжечь 500 кКал, пробежать 10 км или поплавать в течение 30 минут.
- **Разделение на фазы:** Вы можете разбить тренировку на фазы и задать разную длительность и интенсивность для каждой из них. Эта функция служит для создания тренировки, разбитой на фазы, и добавления фаз разминки и заминки.
- **Избранное:** На устройстве M430 избранное можно использовать в качестве запланированных целей или шаблонов цели тренировки.

### СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ POLAR FLOW

1. Зайдите в раздел **Дневник**, нажмите **Добавить** > **Тренировочная цель**.
2. В окне **Добавить тренировочную цель** выберите **Быстрая цель** или **Разделение на фазы**.

#### БЫСТРАЯ ЦЕЛЬ

1. Выберите **Быстрая цель**.
2. Выберите **Спорт**, введите **Название цели** (максимум 45 символов), **Дату** и **Время**, а также любые **Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Введите значение по **длительности**, **расстоянию** или по **калориям**. Вы можете выбрать лишь одно целевое поле.
4. Нажмите на значок избранного, ☆ чтобы добавить цель в свой список **Избранное**.
5. Нажмите **Сохранить**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

#### РАЗДЕЛЕНИЕ НА ФАЗЫ

1. Выберите **Разделение на фазы**.
2. Выберите **Спорт**, введите **Название цели** (максимум 45 символов), **Дату** и **Время**, а также любые **Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Выберите **Создать новую** или **Использовать шаблон**.
  - **Создание новой цели:** Добавьте к целям фазы Щелкните **Длительность**, чтобы добавить фазу, основанную на длительности, или щелкните **Расстояние**, чтобы добавить новую фазу, основанную на расстоянии. Выберите **Имя** и



**Длительность/Расстояние** для каждой фазы, **Вручную** или **Автоматически** для начала следующей фазы и **Выбрать интенсивность**. Затем щелкните **Готово**. Чтобы вернуться к редактированию добавленных вами фаз, щелкните значок карандаша.

- **Использование шаблона:** Чтобы отредактировать фазы шаблона, щелкните значок карандаша. Вы можете добавить больше фаз к шаблону, как описано выше, чтобы создать новую цель с разделением на фазы.

4. Нажмите на значок избранного, ☆ чтобы добавить цель в свой список **Избранное**.
5. Нажмите **Сохранить**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

## ИЗБРАННОЕ

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

1. В **Дневнике** щелкните **+Добавить** на дне, когда вы хотите использовать избранную или запланированную цель.
2. Щелкните **Избранная цель**, чтобы открыть список избранного.
3. Щелкните нужный элемент избранного.
4. Элемент избранного добавлен в ваш дневник в виде запланированной на день цели. По умолчанию запланированное время для тренировочной цели установлено на 18.00. Если вы хотите изменить данные тренировочной цели, щелкните цель в **Дневнике** и отредактируйте ее. Щелкните **Сохранить**, чтобы обновить изменения.

Если вы хотите использовать существующий элемент избранного в качестве шаблона тренировочной цели, выполните следующее:

1. Зайдите в раздел **Дневник**, нажмите **Добавить** > **Тренировочная цель**.
2. В окне **Добавить тренировочную цель** щелкните **Избранные цели**. Вы увидите перечень ваших избранных целей.
3. Щелкните **Использовать**, чтобы выбрать избранное для использования в качестве шаблона для задания новой цели.
4. Введите **Дату** и **Время**.
5. Измените избранное по своему усмотрению. Редактирование цели в этом режиме не повлечет за собой изменение первоначальной избранной цели.
6. Нажмите **ДОБАВИТЬ В ДНЕВНИК**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ С УСТРОЙСТВОМ M430

**Обязательно синхронизируйте цели между устройством M430 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.**

Инструкции по началу тренировки с заданной целью см. в разделе [Начало тренировки](#).

## СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ В POLAR FLOW

По умолчанию устройство M430 содержит четыре спортивных профиля. Онлайн-сервис или приложение Polar Flow позволяет добавлять новые спортивные профили и редактировать их настройки. Устройство M430 способно хранить до 20 спортивных профилей. Если онлайн-сервис и приложение Flow хранит более 20 спортивных профилей, на ваше устройство M430 при синхронизации передаются первые 20 профилей.

Вы можете изменять порядок расположения спортивных профилей, перетаскивая их. Перетащите нужный вам вид спорта в начало списка.

Для просмотра этого видео щелкните одну из следующих ссылок:

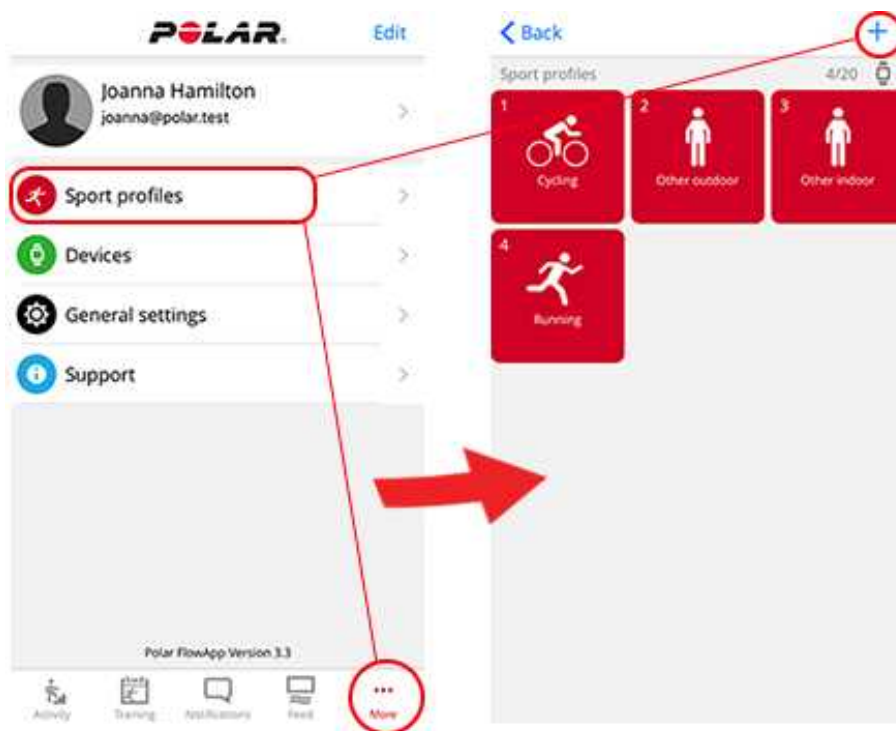
[Приложение Polar Flow | Редактирование спортивного профиля](#)

[Онлайн-сервис Polar Flow | Спортивные профили](#)

## ДОБАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В приложении для мобильных устройств Polar Flow:

1. Перейдите в раздел **Спортивные профили**.
2. Нажмите на плюс в правом верхнем углу.
3. Выберите спортивную дисциплину из перечня. Коснитесь «Готово» в приложении Android. Спортивный профиль добавлен в ваш список спортивных профилей.



В онлайн-сервисе Polar Flow:

1. Щелкните на ваше имя / фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Спортивные профили**.
3. Щелкните **Добавить спортивный профиль**, затем выберите вид спорта из перечня.
4. Спортивный профиль добавлен в ваш список предпочитаемых видов спорта.

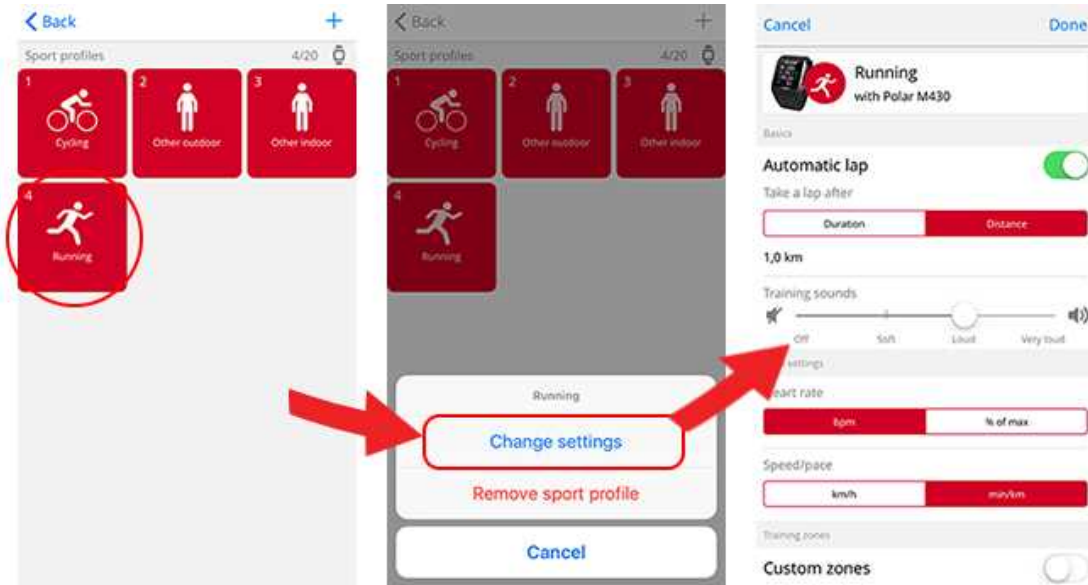
**i** Вы не можете создавать спортивные профили самостоятельно. Списком спортивных профилей управляет компания Polar, поскольку для каждого спорта существует определенный набор настроек и значений по умолчанию, которые влияют например, на подсчет калорий, тренировочную нагрузку и функцию восстановления.

## РЕДАКТИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

В приложении для мобильных устройств Polar Flow:

1. Перейдите в раздел **Спортивные профили**.
2. Выберите спорт и коснитесь **Изменить настройки**.

3. Как только вы зададите все настройки, коснитесь кнопки «Готово». Не забудьте синхронизировать настройки с устройством M430.



При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните на 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 задан на основании длительности или расстояния, или же может быть выключен)

#### Частота сердечных сокращений

- Режим отображения частоты сердечных сокращений (удары в минуту или % от максимума)
- Частота сердечных сокращений, видимая другими устройствами (это означает, что другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной технологии Bluetooth® Smart)

(например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС. Вы также можете использовать устройство M430 во время занятий Polar Club для передачи данных вашей частоты пульса в систему Polar Club.)

- Блокировка зон
- Установки зон частоты сердечных сокращений (эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки. При выборе «По умолчанию» границы зон ЧСС не меняются. При выборе «Свободно» все границы можно менять. Пределы зон ЧСС по умолчанию рассчитываются на основании вашей максимальной частоты пульса.)

### Настройки скорости/темпа

- Режим просмотра скорости/темпа (Выберите скорость в км/ч / миль/ч или темп в мин/км / мин/миль)
- Доступна блокировка зоны (выберите блокировку зоны для включения/выключения зоны скорости/темпа)
- Установки зон скорости/темпа (эти зоны позволяют вам легко выбирать и контролировать скорости или темп в зависимости от вашего выбора. Зоны по умолчанию представляют собой пример зон скорости/темпа для человека с относительно высоким уровнем физической подготовки. При выборе «По умолчанию» границы зон не меняются. При выборе «Свободно» все границы можно менять.)

### Режимы тренировки

Выберите, какие данные будут выводиться на дисплей во время тренировок. По каждому спортивному профилю вам в общей сложности доступно восемь различных режима тренировок. У каждого режима тренировок есть максимум четыре различных поля данных.

Щелкните значок карандаша в существующем режиме, чтобы отредактировать его, или щелкните **Добавить новый режим**.

### Сенсорное управление и обратная связь

- Автоматическая пауза: Чтобы использовать функцию **Автоматическая пауза** в процессе тренировки, необходимо включить настройку GPS **Высокая точность** или использовать датчик бега Polar. Ваши сессии тренировок автоматически приостанавливаются, когда вы останавливаетесь, и продолжают, когда вы начинаете.
- Вибросигнал (вы можете включить или отключить вибросигнал)

### GPS и высота

- Выберите скорость записи GPS.

По завершении настройки спортивных профилей нажмите **Сохранить**. Не забудьте синхронизировать настройки с устройством M430.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ

Вы можете передавать данные с вашего устройства M430 в приложение Polar Flow по беспроводной сети через соединение Bluetooth Smart. Или же вы можете синхронизировать M430 с онлайн-сервисом Polar Flow с помощью USB-порта и программы FlowSync. Чтобы синхронизировать данные вашего устройства M430 с приложением Flow, у вас должна быть учетная запись Polar. Если вы хотите синхронизировать данные из M430 непосредственно с онлайн-сервисом, то помимо учетной записи Polar вам нужна программа FlowSync. Если вы выполняли настройку M430, то создавали учетную запись Polar. Если вы настраивали M430 с помощью компьютера, то на вашем компьютере уже есть программа FlowSync.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между M430, онлайн-сервисом и приложением для мобильных устройств.


### ВЫПОЛНИТЕ СИНХРОНИЗАЦИЮ С ПРИЛОЖЕНИЕМ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ FLOW

Перед синхронизацией необходимо убедиться в том, что:

- У вас есть учетная запись Polar и приложение Flow.
- На вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- Вы выполнили сопряжение M430 и мобильного устройства. Для получения более подробной информации см. раздел [Сопряжение](#).

Синхронизация данных:

1. Войдите в приложение Flow, а затем нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД устройства M430.
2. На дисплее появится сообщение: **Подключение к устройству**, а затем **Подключение к приложению**.
3. По завершении синхронизации появится сообщение **Синхронизация выполнена**.

 *Устройство M430 автоматически синхронизируется с приложением Flow после окончания тренировки, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth. При синхронизации устройства M430 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности также будут 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 [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.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](https://flow.polar.com/start), загрузите и установите программу FlowSync перед синхронизацией.

1. Подключите M430 к компьютеру. 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 M430 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.

 *При изменении настроек в онлайн-сервисе Flow, пока устройство M430 подключено к компьютеру, нажмите кнопку синхронизации на FlowSync для передачи настроек на устройство M430.*

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию онлайн-сервиса Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

За технической поддержкой и подробной информацией по использованию программы FlowSync обращайтесь на наш сайт в раздел [support.polar.com/en/support/FlowSync](https://support.polar.com/en/support/FlowSync).

# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Аккумулятор .....	104
Зарядка аккумулятора M430 .....	104
Время работы аккумулятора .....	106
Индикатор низкого заряда аккумулятора .....	106
Уход за устройством M430 .....	107
Регулярно очищайте M430 .....	107
Хранение .....	108
Обслуживание .....	108
Меры предосторожности .....	108
Помехи во время тренировки .....	108
Как свести к минимуму риск во время тренировок .....	109
Технические спецификации .....	111
M430 .....	111
Программа FlowSync .....	112
Совместимость приложения для мобильных устройств Polar Flow .....	113
Водонепроницаемость продукции Polar .....	113
Ограниченная международная гарантия Polar .....	115
Нормативная информация .....	116
Отказ от ответственности .....	117

## АККУМУЛЯТОР

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.

## ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА M430

Устройство M430 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора.

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



**ⓘ** Не заряжайте аккумулятор при температуре ниже 0 °C/ +32 °F, выше +40 °C/ +104 °F или если USB-портнамок.

Для зарядки устройства через USB-порт вашего компьютера в комплект входит USB-шнур.

Аккумулятор можно заряжать от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). Если вы используете адаптер питания USB, убедитесь, что на адаптере есть отметка «output 5Vdc», и что он обеспечивает минимальную силу тока 500 мА. Используйте только утвержденный адаптер питания USB (с отметкой «LPS», «Limited Power Supply», «UL listed» или «CE»).



**ⓘ** Не заряжайте изделия Polar зарядным устройством на 9 Вольт. Использование зарядного устройства на 9 Вольт может повредить ваше изделие Polar.

**ⓘ** Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе M430 или в зарядном кабеле. Протрите загрязненный участок и смахните грязь. При необходимости используйте зубочистку. Не используйте для чистки острые предметы во избежание царапин.

Для зарядки от компьютера просто подсоедините M430 к компьютеру. Одновременно можно синхронизировать устройство с FlowSync.

1. Вставьте один конец шнура USB в USB-порт устройства M430, а другой – в компьютер.
2. На дисплее появится надпись **Идет зарядка**.
3. Как только значок аккумулятора заполнится, устройство M430 полностью заряжено.

**ⓘ** Не оставляйте аккумулятор разряженным длительное время или не держите его все время полностью заряженным, иначе срок службы аккумулятора сократится.

## ВРЕМЯ РАБОТЫ АККУМУЛЯТОРА

Время работы аккумулятора:

- до 8 часов тренировки с GPS и оптическим датчиком частоты сердечных сокращений, или
- до 30 часов тренировки с GPS в режиме экономии энергии и оптическим датчиком частоты сердечных сокращений, или
- до 50 часов тренировки с GPS в режиме экономии энергии и оптическим датчиком частоты сердечных сокращений Bluetooth Smart, или
- при использовании только режима времени с отслеживанием ежедневной активности, время работы составляет примерно 20 дней.

Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, где применяется устройство M430, используемые функции и датчики, а также износ аккумулятора. Уведомления и частая синхронизация с приложением Flow также уменьшают время работы аккумулятора. Время работы значительно сокращается при отрицательной температуре. При низкой температуре воздуха прячьте устройство M430 под верхней одеждой. Это позволит согреть его и продлить время работы.

## ИНДИКАТОР НИЗКОГО ЗАРЯДА АККУМУЛЯТОРА

**Низкий заряд аккумулятора. Зарядите:** Аккумулятор разряжен. Рекомендуется зарядить M430.

**Зарядите устройство перед тренировкой:** Заряда аккумулятора недостаточно для тренировки. Зарядите аккумулятор M430 перед началом новой тренировки.

Индикатор низкого заряда аккумулятора во время тренировки:

- M430 уведомляет вас во время тренировки в случае, если заряда батареи осталось на один час.
- Если во время тренировки отображается **Низкий заряд аккумулятора**, функция измерения частоты пульса, а также GPS, выключаются.
- Когда уровень заряда аккумулятора критически низок, появляется уведомление **Запись завершена**. M430 прекращает запись тренировки и сохраняет данные по тренировке.

Если дисплей погас, это означает, что аккумулятор полностью разряжен и устройство M430 перешло в режим ожидания. Зарядите M430. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.

## **УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ M430**

Как и любое электронное устройство, Polar M430 требует регулярной очистки и бережного 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.

### **РЕГУЛЯРНО ОЧИЩАЙТЕ M430**

После каждой тренировки промывайте M430 со слабым мыльным раствором под проточной водой. Обтирайте его мягким полотенцем.

**Поддерживайте USB-порт устройства M430 в чистоте для бесперебойной зарядки и синхронизации.**

Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе M430 или в зарядном кабеле. Протрите загрязненный участок и смахните грязь. При необходимости используйте зубочистку. Во избежание царапин, не используйте для чистки острые предметы.

Поддерживайте USB-порт в чистоте для эффективной защиты M430 от окисления и прочего возможного повреждения, вызванного грязью и соленой водой (например, пот или морская вода). Чтобы USB-порт оставался чистым, лучше всего промывать его теплой водой из-под крана после каждой тренировки. USB-порт водонепроницаем, поэтому его можно полоскать под проточной водой, не рискуя при этом повредить электронные компоненты. **Не перезаряжайте M430, если USB-порт намок или на нем есть следы пота.**

### **ТЩАТЕЛЬНО УХАЖИВАЙТЕ ЗА ОПТИЧЕСКИМ ДАТЧИКОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**

Не допускайте царапин на задней стороне оптического датчика. Царапины и грязь ухудшают работу функции измерения ЧСС на запястье.

## **ХРАНЕНИЕ**

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.

**Не подвергайте устройство воздействию экстремально низких (ниже  $-10^{\circ}\text{C}/14^{\circ}\text{F}$ ) и высоких (выше  $50^{\circ}\text{C}/120^{\circ}\text{F}$ ) температур или 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](http://www.polar.com/support) и на сайтах Polar в вашей стране.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Устройство Polar M430 создано для предоставления данных о вашей активности и измерения частоты сердечных сокращений, скорости, дистанции и частоты шага при беге. 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.

## **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 подают 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 или другим имплантированным электронным устройством. 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](#). В случае появления любых кожных реакций прекратите использование изделия и обратитесь к врачу. Также сообщите в службу по работе с клиентами Polar о реакции вашей кожи. 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 могут привести к стиранию цвета с поверхности датчика частоты сердечных сокращений и загрязнению светлой одежды. Кроме того, одежда темных тонов может окрасить корпус устройства, если он имеет более светлый оттенок. Чтобы светлый цвет устройства сохранялся годами, тренируйтесь в одежде, которая не линяет и не оставляет пятен. Если вы наносите на кожу*

парфюмерные средства или репелленты, следите за тем, чтобы эти вещества не контактировали с устройством для тренировок и датчиком частоты сердечных сокращений. Во время тренировок в холодную погоду (от -20 до -10 °C) рекомендуется крепить устройство под рукав спортивной куртки, непосредственно на кожу.

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

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ M430

Тип аккумулятора:	Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 240 мА/ч
Время работы:	<b>При непрерывном использовании:</b>  До 8 часов тренировки с GPS и оптическим датчиком частоты сердечных сокращений  До 30 часов тренировки с GPS в режиме экономии энергии и оптическим датчиком частоты сердечных сокращений
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F
Материалы электронного устройства для тренировок:	Силикон, термопластичный полиуретан, нержавеющая сталь, акрилонитрил-бутадиен-стирол, стекловолокно, поликарбонат, полиметилметакрилат, жидкокристаллический полимер
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 в режиме высокой точности записи GPS, 30 с в режиме средней точности записи GPS, 60 с в энергосберегающем режиме
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  (0-36 км/ч или 0-22,5 миль/ч (при измерении скорости с помощью датчика бега Polar))
Водонепроницаемость:	30 м (пригоден для купания и плавания)
Объем памяти:	60 ч тренировок с GPS и датчиком ЧСС в зависимости от языковых настроек
Разрешения дисплея:	128 x 128

Использует беспроводную технологию Bluetooth®.

## ПРОГРАММА FLOWSYNC

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.

Программа FlowSync совместима со следующими операционными системами:

ОС	32 бит	64 бит
Windows XP	X	



ОС	32 бит	64 бит
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

## **СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW**

Устройства Polar работают с большинством современных смартфонов. Вот минимальные требования:

- Мобильные устройства на базе iOS iPhone 5 и более поздние версии.
- Мобильные устройства на базе Android с поддержкой Bluetooth 4.0 и версией Android не ниже 4.4 (см. полную инструкцию производителя телефона).

Различные устройства на базе Android могут абсолютно по-разному работать с технологиями, используемыми нашими продуктами и услугами, например, с Bluetooth Low Energy (BLE), а также с различными стандартами и протоколами. Вследствие этого, совместимость отличается среди различных производителей телефонов, и, к сожалению, Polar не может гарантировать работу всех функций на всех устройствах.

## **ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ ПРОДУКЦИИ POLAR**

Большинство изделий Polar можно носить во время плавания. Тем не менее, они не являются устройствами для дайвинга. Для того, чтобы устройство оставалось водонепроницаемым, не нажимайте на его кнопки под водой. При измерении частоты сердечных сокращений в воде с помощью устройства Polar, совместимого с GymLink, и датчиком ЧСС, возможны помехи по следующим причинам:

- Слишком высокий уровень хлора в воде бассейна, а морская вода обладает высокой электропроводностью. Электроды датчика частоты сердечных сокращений могут вызывать короткое замыкание, из-за чего датчик частоты сердечных сокращений не обнаруживает сигналы ЭКГ.
- Во время прыжков в воду или активных движений на соревнованиях по плаванию датчик ЧСС может сдвигаться на участки тела, где сигналы ЭКГ не определяются.
- Сила сигнала ЭКГ индивидуальна и может отличаться в зависимости от состава тканей отдельного человека. Чаще проблемы возникают при измерении ЧСС в воде.

**Устройства Polar с функцией измерения частоты сердечных сокращений на запястье** подходят для плавания и купания. Они будут собирать данные о вашей активности также и во время плавания, исходя из движений запястья. Тем не менее, наши тесты показали, что функция измерения частоты сердечных сокращений на запястье работает в воде не лучшим образом, поэтому мы не можем рекомендовать измерять пульс на запястье во время плавания.

Для часов уровень водонепроницаемости обычно указывается в метрах, что означает давление статичной воды на этой глубине. В устройствах Polar используется такой же принцип. Водонепроницаемость продукции Polar тестируется в соответствии со стандартом Международной электротехнической комиссии ISO 22810 или IEC60529. Перед продажей каждое водонепроницаемое устройство Polar испытывается гидравлическим давлением.

Продукция Polar подразделяется на четыре класса водонепроницаемости. Посмотрите категорию водонепроницаемости вашего устройства Polar с его обратной стороны и сравните ее с данными таблицы, приведенной ниже. Данные значения могут не распространяться на продукцию других производителей.

Во время любой физической активности под водой динамическое давление, создаваемое движущейся водой, выше статического давления. Это означает, что при движении устройства под водой оно подвержено большему давлению, чем если бы оно было неподвижно.

Маркировка с обратной стороны устройства	Капли воды, пот, капли дождя и т. д.	Плавание и купание	Подводное плавание с трубкой (без баллона с воздухом)	Подводное плавание (с аквалангом)	Характеристики водонепроницаемости
--	--------------------------------------	--------------------	---	-----------------------------------	------------------------------------

Водонепроницаем IPX7	OK	-	-	-	Запрещается промывать водой под давлением. Защищено от брызг, капель дождя и т. д. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость IPX8	OK	OK	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: IEC60529.
Водонепроницаемость Водонепроницаемость на 20/30/50 метров Пригодно для плавания	OK	OK	-	-	Минимум для купания и плавания. Эталонный стандарт: ISO22810.
Водонепроницаемость на 100 метров	OK	OK	OK	-	Для частого использования в воде, но не для подводного плавания с аквалангом. Эталонный стандарт: ISO22810.

## 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 [2] 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.

Произведено компанией Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Тел. +358 8 5202 100, Факс +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.

© 2017 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 торговой 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.

## НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

	Продукция соответствует директивам 2014/53/EU и 2011/65/EU. Актуальная декларация о соответствии и прочая нормативная информация по каждому продукту представлена здесь: <a href="http://www.polar.com/ru/regulatory_information">www.polar.com/ru/regulatory_information</a> .
---	---



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/ЕС. 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.

## ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- Все содержащиеся в данном руководстве сведения имеют исключительно информативный характер. Производитель постоянно совершенствует 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.

2.0 RU 08/2018