

Поздравляем Вас с покупкой фитнес монитора сердечного ритма модели Polar F4™!

Монитор сердечного ритма Polar F4™ отличается простотой применения, и идеально подходит в качестве партнера для выполнения физических упражнений и занятий спортом благодаря следующим характеристикам и функциям:

- Монитор отображает дату, продолжительность упражнения, время тренировки в пределах целевой зоны ЧСС, среднее и макс. значение для ЧСС, а также затраты калорий после каждой тренировки;
- Монитор напоминает о необходимости выполнения упражнений, как минимум, один раз в три дня;
- Функциональность модели отличается простотой, и обеспечивается всего двумя кнопками;
- Модель оснащена большим дисплеем, обеспечивающим простоту считывания информации.

Монитор сердечного ритма (MCP) модели Polar F4™ дает возможность надежного и удобного беспроводного измерения сердечного ритма. Устройство измеряет пульс с точностью электрокардиограммы (ЭКГ). Монитор позволяет, не нарушая общего ритма выполняемого упражнения, наблюдать текущий уровень ЧСС (далее по тексту – ЧСС, сердечный ритм или пульс), независимо от того, чем Вы в данный момент занимаетесь: наблюдение можно удобно выполнять во время прогулки, плавания, катания на лыжах, равно как и в ходе выполнения других упражнений. Кроме того, если и профессиональные атлеты, и спортсмены-любители доверяют информации, предоставляемой монитором сердечного ритма Polar, почему бы и Вам не присоединиться к ним?

Внимательно прочтите настоящее Руководство, чтобы подробно ознакомиться со всеми преимуществами, которые предлагает Вам новый партнер для тренировок, физических упражнений и занятий спортом – Polar F4™!

Ниже мы приводим несколько причин, которые определяют целесообразность использования монитора ЧСС:

- Возможность проведения индивидуальных физических занятий с идеально подобранным ритмом и интенсивностью;
- Монитор максимально увеличивает пользу и все преимущества от занятий физическими упражнениями в кратчайший срок;
- Монитор предоставляет только объективную информацию. У Вас не останется сомнений в правильности выбранного режима, ритма, и интенсивности. Вы увидите прогресс и ощутите улучшения;
- Монитор сердечного ритма обеспечивает пользователя мгновенной обратной связью; именно поэтому предлагаемый нами монитор является идеальным партнером для Ваших тренировок!

КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО ROLAR F4



1. SETTINGS (УСТАНОВКИ)

Нажмите OK

2. TIME MODE (ФОРМАТ ВРЕМЕНИ)?

Кнопкой SET выберите формат отображения: 12 / 24 ч

Нажмите OK

Для 12-часового формата кнопкой SET

задайте параметр AM / PM

Нажмите OK

3. TIME OF DAY (ВРЕМЯ СУТОК)

Задайте значение часов кнопкой SET.

Нажмите OK

Задайте значение минут кнопкой SET.

Нажмите OK

4. SET DATE (УСТАНОВКА ДАТЫ).

Выберите МЕСЯЦ / ДАТУ кнопкой "SET".

Нажмите OK

Выберите ДАТУ / МЕСЯЦ кнопкой "SET".

Нажмите OK

Выберите ГОД кнопкой SET.

Нажмите OK

5. UNIT (ЕДИНИЦЫ ИЗМЕРЕНИЯ).

Выберите POUNDS (ФУНТЫ)/KILOGRAMS (КГ) кнопкой SET

Нажмите OK

6. USER SETTINGS (ПАРАМЕТРЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ)

Задайте WEIGHT (ВЕС) кнопкой SET.

Нажмите OK

Задайте HEIGHT (РОСТ) кнопкой SET.

Нажмите OK

Задайте AGE (ВОЗРАСТ) кнопкой SET.

Нажмите OK

Выберите FEMALE (жен.) / MALE (муж.) кнопкой SET.

Нажмите OK

7. SETTINGS OK (ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ПАРАМЕТРОВ)

Вы задали все базовые установки и значения.
Теперь приемный блок полностью готов к работе.

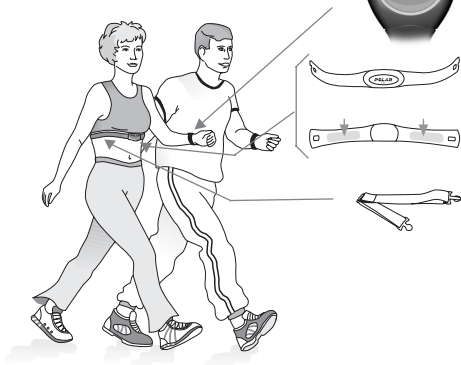
ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ, модель монитора ЧСС F4	6
1.1 Комплектация поставки монитора ЧСС модели F4	6
1.2 Боковые кнопки приемного блока на запястье и символы на дисплее	7
1.3 Функции	9
2. БАЗОВЫЕ УСТАНОВКИ И НАСТРОЙКИ	10
3. ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	11
3.1 Как правильно надеть передатчик и начать запись данных по упражнению	11
3.2 Выполняемые функции в ходе упражнения	12
3.3 Остановка записи и просмотр сводного файла данных по упражнению	13
4. ПРОСМОТР СОХРАНЕННЫХ ДАННЫХ ПО УПРАЖНЕНИЮ	14
4.1 Сводный файл данных	14
4.2 Файл совокупных значений и показателей	14
5. ПРОЦЕДУРА ИЗМЕНЕНИЯ УСТАНОВОК И НАСТРОЕК	16
5.1 Установка предельных значений для ЧСС	16
5.2 Установка звуковых сообщений	17
5.3 Установка значений для функции часов	17
5.4 Установка значений личных настроек пользователя	18
5.5 Задание формата системы мер и весов	18
5.6 Передача данных с персонального компьютера	18
6. ЦЕЛЕВАЯ ЗОНА ЧСС	19
7. УХОД ЗА ОБОРУДОВАНИЕМ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ	21
8. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	22
8.1 Работа монитора ЧСС POLAR и влияние помех	22
8.2 Минимизация возможных рисков при выполнении упражнений с Монитором ЧСС	23
9. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	25
10. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ	27
11. ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR ..	28
12. ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	30

1. ВВЕДЕНИЕ, МОДЕЛЬ МОНИТОРА ЧСС F4

1.1. КОМПОНЕНТЫ МОНИТОРА ЧСС МОДЕЛИ F4

В комплект поставки монитора ЧСС модели **Polar F4** входят следующие компоненты:



Монитор

Монитор, надеваемый на запястье руки, позволяет пользователю осуществлять мониторинг частоты сердечных сокращений количества израсходованных калорий, а также мониторинг общего времени, затраченного на выполнение упражнения.

Передатчик

При выполнении упражнения необходимо надевать передатчик (передающий блок), так как он определяет текущий уровень ЧСС и передает его на монитор. Контактные зоны, электродов расположены на обратной стороне передатчика.

Эластичный ремешок

Эластичский ремешок помогает удерживать на месте передатчик (ремень опоясывает грудную клетку пользователя).

Руководство пользователя

В настоящем Руководстве изложена вся необходимая информация по эксплуатации монитора ЧСС модели **Polar F4**.

Сервисная и техническая поддержка через Интернет

Сайт Фитнес тренера www.PolarFitnessTrainer.com обеспечивает сервис и техническую поддержку для оказания помощи при выполнении упражнений. Бесплатная регистрация дает полный доступ к журналу упражнений, тестовым программам и специальным калькуляторам, а также к формам отчетов, статьям и публикациям. В дополнение к этому, на сайте www.polar-russia.ru можно получить информацию по последним обновлениям изделий компании, и техническую поддержке в режиме онлайн.

1.2. КНОПКИ МОНИТОРА И СИМВОЛЫ НА ДИСПЛЕЕ

Функции кнопки **“OK”**:

- Запуск процесса измерения ЧСС
- Вход в режим меню и задание установок
- Возврат к основному режиму в меню просмотра файлов по Сводной (Summary) и Совокупной (Totals) информации;
- Подтверждение установок и параметров
- Выключение будильника и функции «спящий режим-SNOOZE»


Примечание: Нажатие и удерживание кнопки **“OK”** позволяет вернуться в режим отображения времени из любого меню, за исключением меню записи файла по выполняемой тренировке.

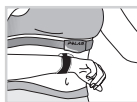


Функции кнопки **“SET”**:

- Переход к следующему режиму дисплея
- Увеличение выбранного значения
- Перевод будильника в «спящий режим-SNOOZE» на 10 минут

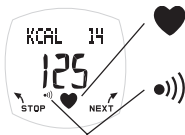
Нажатие и удерживание кнопки **“SET”** :

- Включать/выключать функцию блокировки кнопок  на экране в режиме времени
- Сброс ранних значений с Совокупными данными в меню (Totals) ;
- Включать/выключать функцию сигнала целевой зоны ЧСС в режиме тренировки.



Функция Heart Touch (Сердечный контакт)

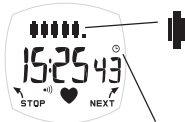
В режиме тренировки (Exercise) поднесите монитор к логотипу **Polar**, изображенному на передатчике; при этом на дисплее на некоторое время отразится текущее время суток.



Мигающий **Символ сердца** - означает выполнение процедуры измерения ЧСС.

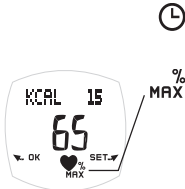
Сигнал для целевого диапазона ЧСС

- Указывает на активацию функции в режиме тренировки (**EXERCISE**)
- Указывает на активацию будильника в режиме времени (**Time of Day**). Нажатие **SET** переводит будильник в «спящий режим» на 10 минут. Для отключения следует нажать «**OK**».



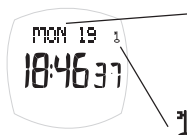
Фитнес метка

Несколько ячеек, указывают общее время, в пределах целевой зоны ЧСС. Подробнее см. «**Функции во время выполнения упражнения**», страница 12.



Символ часов - указывает текущее время в режиме упражнения.

Ваша ЧСС на дисплее, в процентах от максимальной ЧСС ($HR_{max}^{\%}$)



Индикаторы текущего дня недели

MON = Понедельник, TUE = Вторник, WED = Среда, THU = Четверг, FRI = Пятница, SAT = Суббота, SUN = Воскресенье.

Символ ключа (блокировка)

блокировка кнопок в режиме текущего времени. Заблокировать можно нажатием и удержанием **SET**. На дисплее будут последовательно отображаться **HOLD TO LOCK** и **LOCKED** («Удерживать для блокировки» и «Заблокировано»). Разблокировать можно повторным нажатием и удержанием **SET**. На дисплее будут последовательно отображаться **HOLD TO UNLOCK** и **UNLOCKED** («Удерживать для разблокировки» и «Разблокировано»).

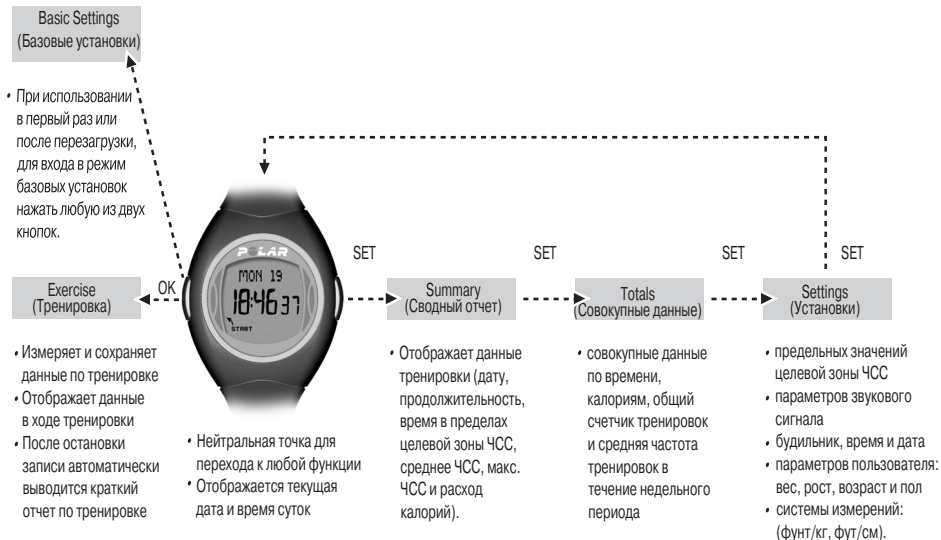


Символ батарейки - указывает на низкий заряд элемента питания. За подробной информацией см. «**Уход за оборудованием и техническое обслуживание**», страница 21.



Автоматическое появление **напоминания о выполнении упражнения** означает, что прошло трое суток с последнего упражнения. При отображении текущего времени данное напоминание будет появляться на дисплее при наступлении каждого нового часа.

1.3. ФУНКЦИИ



2. BASIC SETTING (БАЗОВЫЕ УСТАНОВКИ)

Активация монитора в первый раз или после перезагрузки выполняется один раз. После активации монитор не может быть выключен.

При задании базовых установок важно проявлять аккуратность, особенно при вводе персональных данных (вес, рост, возраст и пол). Все перечисленные параметры оказывают влияние на точность измеряемых значений, таких как предельные значения целевой зоны ЧСС и затраты калорий.

Можно загружать предварительно заданные значения базовых установок с персонального компьютера. За дополнительной информацией см. «Загрузка значений установок с ПК», страница 18.

1. Активируйте монитор нажатием любой из двух кнопок.
2. На дисплее отображается **SETTINGS**, обозначающая режим установок. Для перехода в режим базовых установок нажмите кнопку **OK**.
3. **TIME MODE? (ФОРМАТ ВРЕМЕНИ?)** При помощи кнопки **SET** выберите формат времени: 12/24 ч. Для подтверждения выбора нажмите **OK**. На дисплее отобразится **TIME OF DAY**, текущее время. Для 12-часового формата время отображается в часах от 1 до 12 с добавлением: **AM** – до полудня, и **PM** – после полудня.
 - Нажмите **SET** для выбора **AM** или **PM**. Нажмите **OK**
 - Нажмите **SET** для установки **HOURS (ЧАСОВ)**. Нажмите **OK**
 - Нажмите **SET** для установки **MINUTES (МИНУТ)**. Нажмите **OK**Для 24-часового формата время отображается в часах от 0 до 23. При установке даты задается формат, день/месяц.
 - Нажмите **SET** для установки **HOURS (ЧАСОВ)**. Нажмите **OK**
 - Нажмите **SET** для установки **MINUTES (МИНУТ)**. Нажмите **OK**

4. **SET DATE (УСТАНОВКА ДАТЫ):** Нажмите **SET** для выбора **MONTH (МЕСЯЦА)** и **DATE (ДАТЫ)**. Нажмите **OK**.
 - Нажмите **SET** для выбора **DATE (ДАТЫ)**, потом **MONTH (МЕСЯЦА)**. Нажмите **OK**
 - Нажмите **SET** для выбора **YEAR (ГОДА)**. Нажмите **OK**.
5. Выбор **UNITS (ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ):** нажмите **SET** для выбора системы фунты/футы (lb/ft) или кг/см (kg/cm). Нажмите **OK**.
6. **WEIGHT (ВЕС):** нажмите **SET** для задания своего веса. Нажмите **OK**.
7. **HEIGHT (РОСТ):** нажмите **SET** для задания своего роста. Нажмите **OK**.
Примечание: если Вы выбрали систему фунты/футы, вначале указывается значение в футах, и потом – в дюймах.
8. **AGE (ВОЗРАСТ):** нажмите **SET** для задания возраста. Нажмите **OK**.
9. **SEX (ПОЛ):** нажмите **SET** для выбора пола: **MALE (МУЖСКОЙ)** или **FEMALE (ЖЕНСКИЙ)**. Нажмите **OK**.

После задания всех параметров появляется надпись **SETTINGS OK**, что означает подтверждение окончания задания базовых установок, и по истечении 3 секунд выводится информация по текущему времени.

*Если после того, как Вы подтвердили сделанный выбор и заданные значения, Вам понадобится изменить некоторые из них, Вы всегда можете сделать это из меню **SETTINGS** – установки. За более подробной информацией см. «Изменение значений, параметров и установок», страница 16.*

3. ВЫПОЛНЕНИЕ ТРЕНИРОВОК

Для выполнения измерений ЧСС пользователь должен надеть специальное передающее устройство (передатчик), которое входит в комплект поставки оборудования. Информация по тренировке (такая, как дата выполнения, протяженность, время, проведенное в пределах целевой зоны ЧСС, среднее значение ЧСС, максимальное значение ЧСС и количество затраченных калорий) записывается монитором в ходе тренировки. **Примечание:** установки по умолчанию для предельных значений целевой зоны ЧСС рассчитываются на основании заданных значений базовых установок. Более подробная информация по вопросу целевой зоны ЧСС представлена в одноименном разделе на странице 19. Предложенная информация поможет Вам выполнять упражнения на корректном и оптимальном для Вас уровне. За более подробной информацией по вопросу задания предельных значений для целевой зоны ЧСС обратитесь к разделу «Изменение значений, параметров и установок», страница 16.

3.1. КАК ПРАВИЛЬНО НАДЕТЬ ПЕРЕДАТЧИК И НАЧАТЬ ЗАПИСЬ ДАННЫХ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Монитор должен находиться в радиусе 3 футов (1 метр) от передающего устройства. Убедитесь в том, что Вы находитесь на расстоянии минимум 3 фута (1 метр) от других пользователей мониторов ЧСС и от возможных источников электромагнитного излучения. За более подробной информацией по вопросу влияния помех на работу монитора сердечного ритма см. «Меры предосторожности» на странице 22.



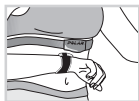
1. Прикрепите один конец передатчика к эластичному ремешку.

2. Отрегулируйте длину ремешка так, чтобы он плотно охватывал грудную клетку, не создавая ощущения дискомфорта. Закрепите ремешок по нижней линии грудных мышц и застегните, прикрепив ремешок ко второму концу передатчика.

3. Оттяните передатчик с закрепленным отрегулированным ремешком от груди, и смочите две рифленные контактные зоны, расположенные с внутренней стороны. Убедитесь в том, что увлажненные зоны с электродами плотно прилегают к коже, и логотип **Polar** находится по центру, и не перевернут.

4. Наденьте монитор, как обычно надеваете наручные часы, и нажмите **OK** для того, чтобы начать процесс записи данных по выполняемой тренировке. На несколько секунд на дисплее появится символ сердца ♥.

3.2. ФУНКЦИИ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ

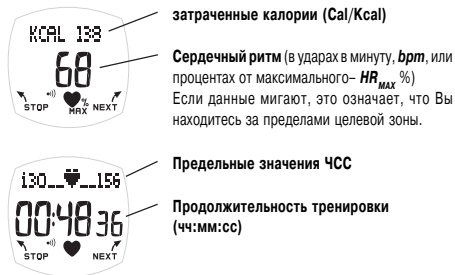


Просмотр текущего времени суток

Поднесите монитор к передатчику там, где расположен логотип **Polar**. На 3 секунды будет отражено текущее время. Также Вы можете нажимать **SET** до тех пор, пока не перейдете в меню **Time of Day** и не увидите текущее время.

Просмотр продолжительности тренировки, предельных значений ЧСС и количества затраченных калорий

Нажимайте **SET** для пошагового перехода по меню для просмотра следующей информации:



затраченные калории (Cal/Kcal)

Сердечный ритм (в ударах в минуту, *bpm*, или процентах от максимального – *HR_{MAX}* %) Если данные мигают, это означает, что Вы находитесь за пределами целевой зоны.

Предельные значения ЧСС

Продолжительность тренировки (чч:мм:сс)

Предельные значения для диапазона ЧСС

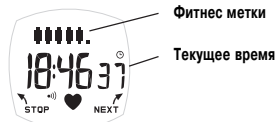
При условии, что Вы задали значение собственного возраста в меню базовых установок, монитор рассчитает значения Вашей индивидуальной

целевой зоны ЧСС (макс. и мин. значения, ограничивающие диапазон). Указанные значения отображаются в верхнем ряду цифровых данных. Если Вы еще не ввели значение своего возраста, Вы можете сделать это в меню Установок (**SETTINGS**). Более подробно см. «Целевая зона ЧСС» на странице 19.

Символ сердца на линии между двумя значениями (мин. и макс.), перемещается в соответствии с уровнем ЧСС. Если символ отсутствует, это означает, что пользователь находится за пределами установленной целевой зоны. При активации функции звукового оповещения, при выходе за пределы целевой зоны раздается звуковой сигнал. ●))

Вкл/выкл звукового оповещения ●)) для диапазона ЧСС

Нажмите и удерживайте **SET** пока звуковой сигнал не включится или не выключится (в зависимости от текущего статуса). При включенном звуковым сигналом на дисплее отображается символ ●))).



Фитнес метки

Текущее время

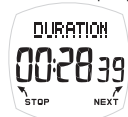
Фитнес метки

На дисплее расположены 6 заполняемых ячеек. Каждая ячейка соответствует 10 минутам в пределах целевой зоны ЧСС, все 6 заполненных ячеек соответствуют 1 часу. При нахождении в пределах целевой зоны ЧСС первая ячейка начинает мигать. По истечении 10 минут в пределах зоны ячейка отображается фиксировано, и начинает мигать следующая. Цикл повторяется последовательно. Если пользователь выходит за пределы зоны, мигающая ячейка пропадает с дисплея.

3.3. ОСТАНОВКА ЗАПИСИ И ПРОСМОТР СВОДНОГО ФАЙЛА ДАННЫХ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Примечание: приведенная ниже информация доступна только в случае, если в ходе тренировки Вы использовали нагрудный передатчик.

Нажмите кнопку **“OK”** для остановки записи данных по выполняемой тренировке. На дисплее автоматически отобразится просмотр сводной информации – **SUMMARY**. Результат по каждому из доступных параметров показывается на дисплее в течение 3 секунд. Перечисленная ниже информация показывается в сводном отчете по выполненной тренировке – **Exercise Summary**.



Продолжительность (Duration).

Отображает время выполнения тренировки (чч:мм:сс)



В пределах зоны (In Zone). Время выполнения упражнения, в течение которого пользователь находился в пределах целевой зоны ЧСС (чч:мм:сс)



Среднее значение ЧСС (Avg. HR). Среднее значение ЧСС в ходе тренировки (ударов в минуту, bpm)



Максимальное значение ЧСС (MAX HR). Макс. значение ЧСС в ходе тренировки (ударов в минуту, bpm)



Количество затраченных калорий (Calories). Количество калорий, затраченных в ходе тренировки (в числовом формате, Cal/Kcal)

После просмотра сводной информации по тренировке монитор автоматически возвращается к режиму текущего времени. Пользователь может пропустить просмотр сводной информации по тренировке, нажав **OK**, вернуться к просмотру данных можно позднее. За более подробной информацией см. «Просмотр сохраненной информации по выполненному упражнению», страница 14.

Примечание: Если на дисплее отображается «00», это означает, что сигнал ЧСС не улавливается монитором. Монитор следует поднести к груди вплотную к логотипу **Polar** на передающем устройстве. Монитор продолжит поиск передаваемого. Информация обновится в течение 5 сек.

Примечание: Информация по выполненной тренировке сохраняется в двух файлах: Сводных данных (Summary) и Совокупной информации (TOTALS). Сохранение данных происходит только в случае, если продолжительность упражнения превысила 1 минуту.

4. ПРОСМОТР ИНФОРМАЦИИ ПО ТРЕНИРОВКЕ

4.1. SUMMARY (СВОДНЫЙ ФАЙЛ)

Просмотр информации по самому последнему выполненному упражнению осуществляется с помощью меню сводного файла данных **Summary**.

1. В режиме отображения на дисплее текущего времени суток, нажмите **SET**. На дисплее появится **SUMMARY** - сводный отчет данных
2. Для начала просмотра данных, нажмите **OK**. На дисплее отобразится **DATE** - дата
3. С помощью нажатия **SET** можно просматривать сохраненные данные по следующим параметрам:

DATE	Дата выполнения тренировки;
DURATION	Продолжительность выполнения тренировки :
IN ZONE	Время тренировки, в течение которого пользователь находился в пределах установленной целевой зоны;
AVG. HR	Среднее значение ЧСС для данной тренировки;
MAX HR	Максимальное значение ЧСС для данной тренировки
CALORIES	Количество калорий, затраченных в ходе тренировки

4. Нажмите **OK**. На дисплее отобразится **SUMMARY**.

Дополнительное нажатие **SET** позволит перейти к просмотру совокупных данных в меню суммированной информации **Totals Menu** (при переходе отобразится надпись **TOTALS**). *За более подробной информацией обратитесь к одноименному разделу в следующей Главе.*

Если Вы не хотите в данный момент просматривать файл с суммарной информацией, альтернативно Вы можете нажать кнопку **"OK"** и вернуться к отображению текущего времени суток.

4.2. TOTALS (ФАЙЛ СОВОКУПНЫХ ДАННЫХ)

Файл суммарных данных можно просмотреть через меню **Totals File**.

1. В режиме отображения текущего времени, дважды нажмите **SET**. На дисплее появится **TOTALS** - меню суммарного отчета данных
2. Для начала просмотра данных нажмите **OK**. На дисплее отобразится **TOT. TIME** - общее время
3. С помощью нажатия **SET** можно просматривать сохраненные данные по следующим параметрам:

TOT. TIME	Итоговый результат суммирования времени, затраченного на все тренировки , и дата начала суммирования;
TOT. KCAL	Общее количество калорий, затраченных в ходе всех тренировок, и дата начала суммирования;
COUNT	Общее количество тренировок, и дата начала записи
PER WEEK	Средняя частота выполнения тренировок за неделю
RESET ALL	Сбрасывает все текущие значения в файле совокупных данных - обнуление результатов.

Если Вы хотите обнулить данные и сбросить все записанные значения, нажмите **OK**. На дисплее будет мигать надпись сброса значений – **RESET**. С помощью **SET** выберите необходимое действие: сброс значений (**RESET**) или отказ от сброса (**NO RESET**).

Подтверждение выбора осуществляется с помощью **OK**. Появляется надпись **RESET ALL**, обозначающая сброс и обнуление значений.

4. Нажмите и удерживайте нажатой **OK** до тех пор, пока монитор не вернется в режим текущего времени.



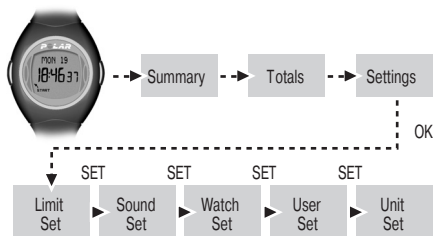
Примечание: В меню файла суммарных данных можно сбрасывать значение одного параметра. Нажмите **SET** для просмотра меню данных **TOTALS**, и выберите параметр, значение которого Вы хотите обнулить. Нажмите и удерживайте нажатой **SET** пока монитор не выведет подсказку, запрашивающую подтверждение Вашего намерения обнулить параметр (**RESET ?**). Для подтверждения нажмите и удерживайте нажатой **SET** до тех пор, пока значение параметра не будет сброшено до нуля. В случае для даты суммации, она изменяет свое значение на текущую дату.

5. ИЗМЕНЕНИЕ ЗНАЧЕНИЙ И УСТАНОВОК

В меню **Settings** Вы можете просмотреть и изменить данные, введенные ранее, такие как, предельные значения диапазона ЧСС, персональную информацию и установки часов. Также Вы заранее можете подготовить необходимые установки и значения на компьютере, а затем перенести их соответствующим образом на монитор. За более подробной информацией см. «Перенос данных и установок с ПК», страница 18.

1. В режиме времени нажимайте **SET** до появления надписи **SETTINGS**
2. Нажмите **OK**. На дисплее отобразится **LIMIT SET** - режим ввода предельных значений диапазона
3. Нажимайте **SET** для перемещения между пунктами меню: **LIMIT SET**, **SOUND SET**, **WATCH SET**, **USER SET** и **UNIT SET**, для диапазона, звукового сигнала, часов, личных параметров пользователя, и системы мер и весов, соответственно;
4. Для входа в режим редактирования параметра, нажмите **OK**.

Примечание: В любой момент Вы можете вернуться в режим отображения времени с помощью нажатия и удерживания **OK**.



5.1. УСТАНОВКИ ПРЕДЕЛЬНЫХ ЗНАЧЕНИЙ ДИАПАЗОНА ЧСС

Данные значения диапазона ЧСС используются в ходе тренировки. На основании введенного значения возраста пользователя, монитор рассчитывает предельные значения целевой зоны ЧСС. Также значения можно задавать самостоятельно. За более подробной информацией см. «Целевая зона ЧСС», страница 19.



Если установка начинается в режиме отображения времени, следует повторить шаги 1-4.

5. На дисплее отображается **SETTINGS**. Нажмите **SET** для выбора предельных значений диапазона сердечного ритма, выраженных в ударах в минуту (**bpm**, **HR**) или процентах от макс. значения ЧСС (**HR_{MAX}**, %). Нажмите **OK**
6. Отображается строка для ввода верхнего предельного значения – **HIGH LIMIT**. При помощи **SET** выберите необходимое значение. Нажмите **OK**
7. Отображается строка для ввода нижнего предельного значения – **LOW LIMIT**. При помощи **SET** выберите необходимое значение. Нажмите **OK**
8. Отображается **LIMIT SET**, обозначающая выполнение установки предельных значений. Нажмите **SET** для перехода в меню параметров сигнала "**SOUND SET**". Нажмите **OK**.

5.2. УСТАНОВКА ПАРАМЕТРОВ ЗВУКОВОГО СИГНАЛА

Если установка начинается в режиме времени, повторить шаги 1-4.

5. На дисплее отображается **SOUND SET** - выполнение установок для звукового сигнала. Выберите функцию включения или отключения сигнала, активировав, соответственно, **ON** или **OFF**, используя для этого **SET**. Нажмите **OK**
6. Нажмите **SET** для перехода в меню установки параметров часов **WATCH SET**. Нажмите кнопку **"OK"**.

5.3. УСТАНОВКА ЧАСОВ

Примечание: время и дата могут отображаться двух форматах. Выберите предпочтительный формат отображения: 12-часовой (дата: месяц, день, год) или 24-часовой (дата: день, месяц, год).

Установка будильника (символ – ●)))

Если установка начинается в режиме времени, повторить шаги 1-4.

5. На дисплее отображается **ALARM** - режим установки будильника. Выберите включение/отключение будильника, активировав, соответственно, **ON/OFF**, используя для этого **SET**. Нажмите **OK**.
При отключении (**ALARM OFF**): переходите к шагу 6 меню **Time Setting**
При включении (**ALARM ON**) для 24-ч формата: установите часы кнопкой **SET**. Нажмите **OK**, установите минуты кнопкой **SET**. Нажмите **OK** для перехода к шагу 6 меню **Time Setting**;
При включении (**ALARM ON**) для 12-ч формата: с помощью **SET** выберите: до полудня (**AM**) / после полудня (**PM**). Нажмите **OK**.
Установите часы кнопкой **SET**. Нажмите **OK**, установите минуты кнопкой **SET**. Нажмите **OK** для перехода к шагу 6 меню **Time Setting**;

Установка времени – Time Setting

Если установка начинается в режиме времени, повторить шаги 1-4.

5. На дисплее отображается **ALARM** - режим установки будильника. Нажимайте **OK** до тех пор, пока на дисплее не отобразиться **TIME** - вход в меню установки времени
6. Кнопкой **SET** выберите формат времени: 12/24 ч. Нажмите **OK**.
7. Кнопкой **SET** выберите полуденный разделитель **AM/PM** (только для 12-часового формата). Нажмите кнопку **"OK"**.
8. Кнопкой **SET** установите значение часов. Нажмите **OK**.
9. Кнопкой **SET** установите значение минут. Нажмите **OK**
При этом будет осуществлен переход к шагу 6 меню **Time Setting**

Установка даты – Date Setting

Если установка начинается в режиме времени, повторить шаги 1-4.

5. На дисплее отображается **ALARM** - режим установки будильника. Нажимайте **OK** до тех пор, пока не отобразиться **MONTH** или **DAY** - вход в меню установки даты;
6. Кнопкой **SET** выберите необходимое значение **MONTH (МЕСЯЦА)** или **DATE (ДАТЫ)**. Нажмите **OK**.
7. Кнопкой **SET** выберите необходимое значение **DATE (ДАТЫ)** или **MONTH (МЕСЯЦА)**. Нажмите **OK**.
8. Кнопкой **SET** установите текущий **YEAR (ГОД)**. Нажмите **OK**.
9. Нажмите **SET** для перехода в меню установок личных параметров пользователя. Нажмите **OK**.

5.4. УСТАНОВКА ЛИЧНЫХ ПАРАМЕТРОВ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Если установка начинается в режиме времени, повторить шаги 1-4.

5. На дисплее отображается **"WEIGHT (LBS/KG)"** - режим установки значений веса пользователя (фунты/килограммы). Кнопкой **SET** установите значение собственного веса. Нажмите **OK** для перехода в меню установки значения роста;
6. **HEIGHT (РОСТ)**: кнопкой **SET** выберите необходимое значение своего роста. Нажмите **OK** для перехода в меню установки значения возраста.
Примечание: в случае использования английской системы - формат ввода: футы, дюймы.
7. **AGE (ВОЗРАСТ)**: кнопкой **SET** выберите необходимое значение своего возраста. Нажмите **OK** для перехода в меню выбора пола.
8. **SEX (ПОЛ)**: кнопкой **SET** выберите свой пол: **MALE (МУЖСКОЙ)** или **FEMALE (ЖЕНСКИЙ)**. Нажмите **OK**
9. Нажмите **SET** для перехода в меню выбора единиц измерения. Нажмите **OK**.

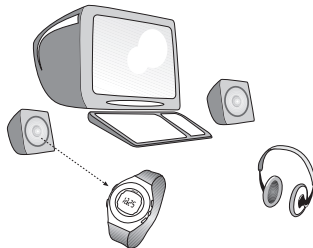
5.5. ВЫБОР СИСТЕМЫ ИЗМЕРЕНИЙ

Если выбор выполняется в режиме времени, повторить шаги 1-4.

5. На дисплее отображается **UNIT**, обозначающая режим выбора системы измерений: фунты/футы (**LB/FT**) или кг/см (**KG/CM**), Кнопкой **SET** выберите предпочтительную систему. Нажмите **OK**
6. Нажмите и удерживайте **OK** для возврата в режим времени.

5.6. ПЕРЕНОС УСТАНОВОК С ПЕРСОНАЛЬНОГО КОМПЬЮТЕРА

Модель монитора ЧСС **Polar F4** предусматривает перенос значений с компьютера пользователя на монитор. Передача данных отличается простотой и осуществляется посредством функции **Polar UpLink**.



Для активации функции связи компьютера и монитора **UpLink**, компьютер должен быть оснащен звуковой картой и акустической системой (громкоговорители или наушники).

Для подробного ознакомления с данной функцией и инструкцией по ее использованию обратитесь на: www.polar.fi/fitness , www.polar-russia.ru

6.TARGETHEARTRATEZONE

Целевая зона ЧСС представляет собой диапазон между нижним и верхним предельными значениями для частоты сердечных сокращений и выражается в количестве ударов в минуту (**bpm**), либо в процентах от максимального значения ЧСС (HR_{max}). Максимальная ЧСС (HR_{max}) – наибольшее количество сокращений сердца за минуту при максимальной нагрузке. Для расчета максимального ЧСС монитор использует формулу величина $HR_{max} = 220$ МИНУС возраст. Для точного определения данного значения необходимо проконсультироваться врачом, или посетить терапевта с целью выполнения контрольных упражнений на нагрузку.

При выполнении упражнений, различные зоны ЧСС обеспечивают различный оздоровительный эффект и по-разному способствуют улучшению общей физической подготовки. Зоны ЧСС, которые подходят конкретно для Вас, зависят от поставленных целей и общего состояния организма.

Если ЧСС - 60-70% макс. значения HR_{max} (HR_{max} %), это значит, что пользователь находится в **зоне легкой интенсивности**. Независимо от того, начинаете ли Вы заниматься физическими упражнениями, или уже давно занимаетесь с относительной регулярностью, основное время Ваши тренировки будут проходить именно в этой зоне. Для этого уровня основным источником энергии служат жировые запасы. Именно благодаря этому, занятия в указанном диапазоне очень хорошо подходят для контроля веса. Данный уровень, как правило, воспринимается с легкостью большинством людей.

Зоны интенсивности для целевого диапазона ЧСС

В Таблице приведены данные по зонам интенсивности для целевых диапазонов ЧСС, с указанием значения в ударах в минуту (**bpm**); данные приводятся для групп с 5-летним интервалом. Рассчитайте свой максимум ЧСС (значение HR_{max}), запишите значения индивидуальных целевых зон ЧСС и выберите такие параметры, которые оптимально подходят для Ваших физических упражнений.

Возраст	HR_{max} (220-Возраст)	Легкая интенсивность, 60-70% HR_{max}	Средняя интенсивность, 70-80% HR_{max}	Высокая интенсивность, 80-90% HR_{max}
20	200	120-140	140-160	160-180
25	195	117-137	137-156	156-176
30	190	114-133	133-152	152-171
35	185	111-130	130-148	148-167
40	180	108-126	126-144	144-162
45	175	105-123	123-140	140-158
50	170	102-119	119-136	136-153
55	165	99-116	116-132	132-149
60	160	96-112	112-128	128-144
65	155	93-109	109-124	124-140

Занятия с легким уровнем интенсивности помогают выполнять следующие цели и задачи:

- Контролировать вес тела
- Улучшать общую выносливость организма
- Способствовать сердечно-сосудистой выносливости

Увеличение ЧСС до 70-80% от макс. значения HR_{MAX} означает, что пользователь находится в **зоне средней интенсивности**. Данный уровень особенно полезен для людей, занимающихся спортом или физическими упражнениями на постоянной основе. Для большинства людей средняя интенсивность соответствует максимальному темпу, который они могут поддерживать при занятиях спортом и физическими упражнениями без чувства дискомфорта и болезненных ощущений. Занятия с таким уровнем особенно способствуют улучшению сердечно-сосудистой выносливости. Если Вы не находитесь в хорошей физической форме, при занятиях в данной зоне интенсивности мышцы начинают использовать в качестве источника энергии запасы углеводов. По мере улучшения формы происходит определенное перестроение, и Ваш организм начинает все больше задействовать жировые отложения для обеспечения мышц необходимой энергией, тем самым сохраняя адекватный резерв углеводов. Занятия в данной зоне интенсивности способствуют получению следующих результатов:

- Улучшение сердечно-сосудистой выносливости
- Улучшение общей выносливости организма
- Контроль веса тела
- Привыкание организма к повышенным физическим нагрузкам и занятиям в высоком темпе
- Увеличение скорости, которую организм может поддерживать без аккумуляции в тканях молочной (α-оксипропионовой) кислоты – повышение анаэробной выносливости или увеличение анаэробного порога.

Повышение ЧСС до 80-90% от макс. значения HR_{MAX} означает, что пользователь перешел в зону **высокой интенсивности**. Занятия в этой зоне, как правило, характеризуются «тяжелым» ощущением. При таком режиме дыхание становится затрудненным, Вы ощущаете усталость в мышцах и общее утомление. Данный уровень рекомендуется для периодического применения людьми, хорошо подготовленными физически. Выполнение упражнений в данной зоне отличается интенсивностью, поэтому обеспечивает ряд уникальных результатов:

- Повышается мышечная переносимость в отношении аккумуляции молочной кислоты
- Повышается способность переносить очень высокие кратковременные физические нагрузки

Тренировки в правильно подобранных зонах гарантируют максимальное удовольствие от занятий Вашими любимыми видами спорта и выполнения упражнений. Для обеспечения разнообразия выполняемых упражнений и улучшения спортивной формы, подготовленности и выносливости, не забывайте переключаться между различными зонами. Помните о том, что чем меньше выбранная Вами интенсивность, тем дольше Вы сможете тренироваться комфортно, без болезненных ощущений и утомления. Переходите к зоне более высокой интенсивности с уменьшением продолжительности занятий.

Примечание: Компанией **Polar** принято определение интенсивности для целевой зоны ЧСС, которое отличается от рекомендаций международных научных организаций по физической культуре и спорту; по стандартам указанных организаций значения для зоны легкой интенсивности могут быть меньше 60 % от показателя HR_{MAX}

7. УХОД И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Монитор ЧСС **Polar** является высокотехнологичным прибором, и требует соответствующего обращения. Следуя нижеприведенным рекомендациям, Вы не только обеспечите выполнение гарантированных производителем обязательств, но и получите реальную возможность безотказной и долгосрочной эксплуатации данного оборудования.

Обслуживание монитора ЧСС **Polar** и уход за ним

- Регулярно очищайте передатчик после каждого использования, используя мягкий мыльный раствор. После промывания тщательно вытирайте мягким полотенцем. Всегда содержите монитор в чистоте и удаляйте с его поверхности всю влагу. Не используйте спиртосодержащие растворы, химически активные вещества или абразивные материалы (например, тонкая стальная стружка) для очистки
- Не удаляйте влагу иным способом, кроме рекомендованного выше. Неправильное обращение может вести к повреждению электродов
- Никогда не оставляйте влажный передатчик на хранение. Пот и влага могут привести к намоканию электродных областей, что приведет к постоянной работе передающего блока, и тем самым сократиться гарантированный срок службы элементов питания
- Хранить необходимо в сухом прохладном месте. Не следует хранить упакованным в воздухонепроницаемую оболочку, например, полиэтилен или спортивный мешок, если на приборе присутствует влага
- Не сгибайте и не растягивайте передатчик, так как это может вызвать повреждение электродов
- Не подвергайте монитор воздействию предельных температур. Рабочий диапазон температур 14 – 122 F (-10 – +50 C)
- Не подвергайте монитор продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (например в автомобиле).


Обслуживание и сервис

Мы рекомендуем обслуживание в течение гарантийного срока у авторизованного дилера **Polar Service Center**. Действие гарантии не распространяется на повреждения или косвенный ущерб, возникшие в результате обслуживания неавторизованным **Polar Electro** специалистом.

Элементы питания (батарей) для передатчика

Средний срок службы батарей - 2.500 часов. Если Вы считаете, что указанный срок подошел к концу или ресурс батарей выработан, для замены обратитесь к дилеру в службу техобслуживания **Polar Service Center**. Компания **Polar Electro** берет на себя корректную утилизацию передатчиков, выработавших свой ресурс.

Элементы питания (батарей) для монитора

Средний срок службы батарей приемного блока - 2 года при эксплуатации 1 час в день, 7 дней в неделю. Использование звуковой сигнализации сокращает срок службы батарей. Появление символа  указывает на необходимость замены.

Примечания:

- Если Вы установили акустическое оповещение до того, как появился символ батареи, сигнал работает в заданное время, и будет активен пока не закончится батарея. При попытке сбросить настройки отобразится надпись **“Battery Low”**. Сброс невозможен до замены батареи
- Индикатор низкого заряда может появиться в условиях низких температур, однако при возвращении в тепло индикатор пропадет
- Не пытайтесь открыть **монитор** самостоятельно. Для обеспечения водонепроницаемости, а также гарантии использования только утвержденных компонентов, замена элемента питания в приемнике должна выполняться только авторизованным дилером **Polar Service Center**. При замене элемента питания также будет выполнена полная проверка монитора ЧСС **Polar**.

8. МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

8.1. РАБОТА МОНИТОРА ЧСС И ВЛИЯНИЕ ПОМЕХ

Электромагнитные помехи

Помехи такого рода могут возникать вблизи от высоковольтных линий, светофоров, магистральных линий электропередачи, контактных железнодорожных рельсов, линий энергоснабжения общественного транспорта, телевизионных приемников, автомобильных двигателей, компьютеров, некоторых моделей спортивного оборудования, оснащенного приводами, сотовых телефонов, или при прохождении с монитором через средства и оборудование электронной безопасности.

Спортивное оборудование

Некоторые элементы спортивного оборудования, тренажеров и инвентаря, оснащенные электрическими или электронными компонентами, например, СИД дисплеями (дисплеи на светоизлучающих диодах), приводами и электрическими системами торможения, могут приводить к возникновению помех вследствие паразитных сигналов. Для решения возникшей проблемы можно порекомендовать изменить положение монитора при помощи одного из следующих способов:

1. Снимите приемник (передатчик) с груди и продолжайте использовать спортивное оборудование или тренажер, как при обычных условиях
2. Перемещайте монитор в пространстве до тех пор, пока не найдете область (зону), в которой дисплей не перестанет показывать посторонний (паразитный) сигнал, либо символ отсутствия принимаемого сигнала – «00». Чаще всего помехи наиболее сильно проявляются непосредственно по фронтальному направлению от дисплейной панели спортивного оборудования, тогда как с левой или с правой стороны от дисплея уровень помех существенно уменьшается

3. Наденьте передатчик обратно на грудь и старайтесь держать монитор в найденной зоне, свободной от помех, на максимально возможном удалении
4. Если после выполненных инструкций монитор ЧСС **Polar** все равно не функционирует, это означает, что данная модель спортивного оборудования, тренажер или инвентарь излучает слишком сильный электромагнитный фон (электрические шумы), чтобы использоваться в комплексе с беспроводным оборудованием для измерения частоты сердечных сокращений.

Перекрестные помехи

Модель F4 может улавливать сигналы от источника, расположенного на расстоянии до 3 футов (1 метра). Прочие сигналы, улавливаемые одновременно от более чем одного передающего устройства, могут приводить к некорректному выводу данных на дисплей прибора.

Использование монитора ЧСС **Polar** модели F4 в водной среде

Монитор ЧСС модели **Polar** обладает водонепроницаемыми свойствами; герметичность обеспечивается на глубине до 100 футов (30 метров). Для сохранения указанной водонепроницаемости не следует нажимать на боковые кнопки приемного устройства на запястье под водой.

Пользователи, выполняющие измерение своего сердечного ритма в воде, могут сталкиваться с воздействием на прибор помех по следующим причинам:

- Пресная вода в бассейнах с высоким содержанием хлора (хлористых соединений), и соленая морская вода обладают высокой степенью электрической проводимости. Вследствие этого между электродами передающего устройства **Polar** может возникнуть короткое замыкание, что не позволит приемнику улавливать сигналы электрокардиограммы (ЭКГ)

- Прыжки в воду, или энергичная работа мышц при спортивном плавании (плавании на результат) могут привести к возникновению повышенного физического сопротивления водной среды, что вызовет смещение закрепленного передатчика **Polar** в такую часть тела, где отсутствует возможность улавливания сигналов ЭКГ;
- Сила ЭКГ сигнала индивидуальна для каждого человека и может также варьироваться в зависимости от конкретной тканевой структуры. Процент людей, испытывающих определенные трудности с измерением своей ЧСС в воде существенно выше, чем процент пользователей, испытывающих аналогичные сложности в любой другой среде.
- В настоящее время Вы проходите реабилитационный курс восстановления после тяжелой болезни или серьезного медицинского лечения?
- Вы используете электронный стимулятор сердца или иной тип электронного имплантированного устройства?
- Вы курите?
- Вы беременны?

8.2. МИНИМИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНЫХ РИСКОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ТРЕНИРОВОК С МОНИТОРОМ ЧСС

Выполнение физических упражнений может нести в себе определенный риск, что особенно применимо к людям, ведущим малоподвижный или сидячий образ жизни. До того, как приступить к выполнению программы физических упражнений, рекомендуется ответить на нижеперечисленные вопросы с целью корректного определения своего текущего физического состояния. Если Вы ответите утвердительно хотя бы на один из предложенных вопросов, мы настоятельно рекомендуем Вам проконсультироваться с врачом до начала выполнения упражнений.

- За последние 5 лет Ваш режим исключал физические упражнения?
- У Вас высокое артериальное давление?
- У Вас высокий уровень холестерина в крови?
- У Вас наблюдаются симптомы какого-либо заболевания?
- Вы принимаете лекарственные средства от давления или сердечные препараты?
- У Вас наблюдались проблемы с дыханием?

Обратите внимание, что на показатель ЧСС (сердечный ритм) оказывает влияние множество факторов, среди которых, прежде всего, следует отметить: интенсивность выполнения упражнений, прием медицинских препаратов для лечения и профилактики сердечных заболеваний, уровень артериального давления, психиатрическое состояние, наличие астмы и одышки, а также употребление некоторых энергетических напитков, алкоголя и никотина.

При выполнении упражнений очень важно прислушиваться к собственным ощущениям и отмечать все происходящие реакции организма. Если при выполнении тренировки Вы вдруг почувствуете очень сильное утомление, или у Вас возникнут неожиданные болевые ощущения, мы рекомендуем Вам прекратить физическую нагрузку или продолжить выполнение тренировки с менее интенсивным уровнем.

Замечание для людей, пользующихся электронными стимуляторами сердца, дефибрилляторами и прочими электронными имплантированными устройствами. Пользователи с установленными электронными стимуляторами сердца, эксплуатирующие монитор ЧСС **Polar**, делают это на свой страх и риск. До начала выполнения программы физических упражнений мы настоятельно рекомендуем выполнить тестовое контрольное упражнение под непосредственным наблюдением врача. Данное контрольное тестирование имеет целью установить безопасность, совместимость и надежность одновременного использования электронного стимулятора сердца и монитора ЧСС **Polar**.

Если у Вас есть аллергические реакции на любые вещества и материалы, контактирующие с кожей, либо в случае если Вы имеете основания полагать возможным возникновение такой аллергической реакции вследствие применения данного изделия, просим Вас обратиться к перечню используемых материалов, который приводится на странице 25, в Главе «Технические Спецификации». Во избежание риска возникновения аллергических кожных реакций, связанных с ношением передатчика рекомендуем надевать его на тело поверх футболки (рубашки). При выборе такого способа ношения передающего устройства, следует тщательно смочить ткань защитного элемента одежды (футболки, майки, рубашки и т.п.) в области, к которой прилегают электроды передатчика. Наличие достаточного количества влаги на ткани обеспечит корректную работу устройства.

Примечание: *Комбинированное воздействие влаги и интенсивного абразивного износа может привести к истиранию черного красителя с поверхности передающего устройства. Это, в свою очередь, может привести к нежелательному окрашиванию предметов одежды светлых тонов.*

9. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Что мне следует делать, если:

... я не знаю, в каком меню я нахожусь в данный момент?

Нажмите и удерживайте нажатой кнопку **“OK”** до тех пор, пока монитор ЧСС не вернется в режим отображения текущего времени суток.

... на мониторе отсутствуют данные считывания ЧСС (00)?

1. Убедитесь в том, что контактная область передатчика с электродами увлажнена, и сам передатчик надет на тело в соответствии с приложенной инструкцией;
2. Убедитесь в том, что на передающем устройстве отсутствуют загрязнения;
3. Убедитесь в отсутствии источников электромагнитного излучения в непосредственной близости от монитора **Polar**; к числу таких источников могут относиться, например, телевизоры, сотовые телефоны, ЭЛТ-мониторы, и т.д.;
4. Наблюдался ли у Вас за последнее время феномен или эффект кардиологического характера, который мог определенным образом изменить форму волны или сигнала Вашей ЭКГ? Если такое событие имело место, обратитесь к врачу.

... символ сердца мигает нерегулярно?

1. Убедитесь в том, что монитор находится в радиусе устойчивого приема, т.е. не дальше 3 футов (1 метра) от передатчика **Polar**, надетого на тело;
2. Убедитесь в том, что во время выполнения тренировки зажим эластичного ремешка не ослабел;
3. Убедитесь в том, что контактная зона передатчика с электродами достаточно увлажнена;
4. Убедитесь в том, что в радиусе устойчивого приема, т.е. не дальше 3 футов (1 метра) от передатчика отсутствует другое передающее устройство монитора ЧСС;
5. Сердечная аритмия может приводить к возникновению нерегулярных результатов считывания данных. В этом случае Вам необходимо обратиться к врачу.


... считываемые данные по ЧСС становятся либо очень переменчивыми, непостоянными или имеют слишком высокие значения?

Вы могли оказаться в диапазоне действия очень мощного электромагнитного излучения (сигналов), которое приводит к возникновению переменчивых и непостоянных данных, считываемых с дисплея приемного устройства на монитор. Проверьте окружающую Вас обстановку на наличие такого источника, и после его обнаружения постарайтесь удалиться от него на максимально возможное расстояние.

... на дисплее ничего не отображается?

При отправке монитора сердечного ритма модели **Polar F4** с предприятия изготовителя, прибор предварительно переводится в режим энергосбережения. Для активации устройства следует нажать на любую из двух кнопок. Автоматически запустится режим установки базовых настроек. Для подробного ознакомления с инструкцией по дальнейшим действиям, обратитесь к разделу «*Базовые установки и настройки*», страница 10.

... с дисплея постепенно пропадает изображение или отображаемые символы теряют четкость?

Первым признаком выработки ресурса элемента питания служит появление на дисплее символа низкого уровня заряда батареи () . Обратитесь к специалисту для проверки уровня заряда. После замены элемента питания Вам понадобится заново задать только значения для текущей даты и времени в меню базовых настроек. После установки этих значений Вы можете вернуться в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**); для этого нажмите и удерживайте нажатой кнопку «**OK**».

... кнопки монитора никак не реагируют на нажатия?

Выполните перезагрузку монитора; для этого необходимо одновременно нажать и удерживать в нажатом положении обе кнопки. При этом дисплей заполнится цифровой информацией. Последующее нажатие любой из двух кнопок переведет монитор в меню установки базовых настроек (на дисплее отобразится соответствующая надпись «**SETTINGS**»). После задания всех значений для базовых настроек и установок монитор автоматически вернется в режим отображения текущего времени суток (**Time of Day**). Если указанный способ не помогает, следует обратиться к квалифицированному специалисту для проверки элементов питания.

... элемент питания в приемном блоке на запястье требует замены?

Мы настоятельно рекомендуем выполнять любые работы по сервисному обслуживанию оборудования только в авторизованном Сервис Центре **Polar**. Двухлетняя Международная Гарантия/Ограниченная гарантия не покрывает ущерб или косвенные убытки, обусловленные выполнением сервисного обслуживания специалистом, не авторизованным компанией **Polar Electro**. После замены элемента питания специалисты Сервис Центра **Polar** выполняют обязательную проверку монитора на водонепроницаемость, и производят полную проверку работы всех компонентов, установленных в модели монитора ЧСС **Polar F4**.

10. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Монитор ЧСС модели **Polar F4** предназначен для помощи пользователям:

- в достижении индивидуальных целей и задач в сфере фитнеса и спортивной подготовки
- в определении и отображении текущего уровня физической нагрузки и интенсивности в ходе выполнения тренировки

Выполнение иных целей и задач, отличных от изложенных выше по тексту настоящей Главы, не предусматривается и не подразумевается.

монитор:

Тип элемента питания	батарея CR 1632
Срок службы элемента питания	в среднем 2 года (при эксплуатации 1 ч в день, 7 дней в неделю)
Рабочий диапазон температур	14 - 122 F (-10 - +50 C)
Водонепроницаемость	до 100 футов (30 метров)
Точность измерения ЧСС	± 1 % или ± 1 bpm , в зависимости от того, какой выше; относится к измерениям в состоянии покоя
Точность измерения для часов	не более ± 0,5 секунды в сутки при рабочей температуре 77 F (25 C)
Ремешок крепления монитора	термопластичный полиуретан
Пряжка и язычок ремешка	полиоксиметилен (ПОМ)
Основание корпуса монитора	нержавеющая сталь; соответствует требованиям стандарта EC (EC 94/27EU с учетом поправок 1999/C 205/05)

Частота сердечных сокращений (сердечный ритм или пульс) отображается в виде цифровой величины в ударах в минуту (**bpm**) или в процентном выражении от значения максимальной ЧСС (**HR_{MAX}** %)

Передатчик Polar:

Тип элемента питания	встроенная литиевая аккумуляторная батарея
Срок службы батареи	рассчитана в среднем на 2.500 часов работы
Рабочий диапазон температур	14 - 122 F (-10 - +50 C)
Материал	полиуретан
Водонепроницаемость	водонепроницаемый

Эластичный ремешок крепления:

Материал пряжки	полиуретан
Материал тканевой основы	нейлон, полиэфир, натуральный каучук, включающий незначительные добавки латекса

Диапазоны предельных значений:

Хронометр:	23 часа 59 минут 59 секунд
Диапазон ЧСС:	от 30 до 199 ударов/мин (bpm)
Предельное значение для совокупного(итогового) времени:	от 0 до 9.999 ч 59 мин 59 сек
Предельное значение для совокупного(итогового) количества затраченных калорий:	от 0 до 999.999 (Cal/Kcal);
Совокупное количество тренировок:	65.535.

11. ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ

- Гарантийные обязательства компании **Polar Electro Inc.** (далее – Производителя) определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт на территории США и Канады.
- Гарантийные обязательства компании **Polar Electro Oy** (далее – Производителя) определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт в любых других странах, отличных от США и Канады.
- Компания **Polar Electro Inc./Polar Electro Oy** гарантирует первичному пользователю/покупателю настоящего продукта, что монитор сердечного ритма (далее – Изделие) не имеет дефектов использованных материалов и свободен от любых производственных дефектов. Настоящее гарантийное положение действует в течение 2 лет с даты покупки Изделия.
- Покупателю рекомендуется сохранять Международную гарантийную карточку на Изделие или квитанцию торгового предприятия, в котором было приобретено Изделие (кассовый чек), так как данные виды документов служат подтверждением факта покупки.**
- Настоящая Гарантия не распространяется на элементы питания, повреждения, возникшие вследствие неправильного обращения или использования, ненадлежащего применения, случайного и непреднамеренного повреждения, равно как несоблюдения рекомендованных мер предосторожности. Настоящая Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильным техническим обслуживанием, или возникшие вследствие коммерческого использования. Гарантийное покрытие не распространяется на повреждения корпуса или эластичного ремешка.
- Гарантийное покрытие по настоящим положениям не распространяется на любой ущерб, повреждения, издержки или убытки, прямые, косвенные или побочные, сопутствующие или специфические, связанные с использованием Изделия, или вытекающие из такого использования. В течение действия Гарантийного срока настоящее Изделие будет либо отремонтировано, либо заменено в авторизованном сервисном центре; ремонт и замена по Гарантии осуществляются бесплатно.
- Настоящая Гарантия не затрагивает и не ущемляет установленные законом права потребителя, в рамках применимого действующего национального законодательства, или права потребителя по отношению к дилеру, вытекающие из договора купли-продажи, заключенного с таким дилером.



CE Настоящая маркировка свидетельствует о соответствии настоящего Изделия положениям и требованиям директивы Европейского Экономического Сообщества (ЕЭС) 93/42/ЕЕС.

Компания **Polar Electro Oy** прошла сертификацию на соответствие требованиям Международного Стандарта управления качеством ISO 9001:2000.

Copyright © 2004, **Polar Electro Oy**, 90440, КЕМПЕЛЕ, Финляндия.
Все права сохранены. Настоящее Руководство Пользователя, полностью или в любой его части, не может быть использовано или воспроизведено в любой существующей или доступной форме, любым способом или методом, без получения на такие действия предварительного письменного разрешения компании **Polar Electro Oy**.

Названия и логотипы, отмеченные символом “Φ”, и приведенные в контексте настоящего Руководства, или воспроизведенные на упаковке продукта, являются торговыми марками компании **Polar Electro Oy**. Названия и логотипы, отмеченные символом ©, и приведенные в контексте настоящего Руководства, или воспроизведенные на упаковке продукта, являются зарегистрированными торговыми марками компании **Polar Electro Oy**.

12. ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- Материалы, изложенные в настоящем Руководстве Пользователя, предназначены только для информационных целей. Описанные в настоящем документе модели монитора сердечного ритма (ЧСС) могут быть модифицированы без предварительного уведомления, в соответствии с программой технического развития и модернизации, разрабатываемой производителем.
- Компания **Polar Electro Oy** не делает никаких представлений и не дает никаких гарантий и поручительств, применительно к тексту настоящего Руководства, равно как в отношении любых продуктов и изделий, описание которых приводится в тексте данного Руководства. Компания **Polar Electro Oy** не несет никаких обязательств и не принимает на себя никакой ответственности в отношении любого ущерба, повреждения, издержек или убытков, прямых, косвенных или побочных, сопутствующих или специфических, связанных с использованием Изделия, или вытекающих из такого использования Изделия или Изделий, описание которых приведено в настоящем Руководстве Пользователя.

Изделие, описание которого приведено в контексте настоящего Руководства, защищено одним или несколькими из перечисленных ниже патентов: US 6361502, US 6418394, US 6537227, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 4150, DE 20008882.3, FR 0006504, US 6477397, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365.

Заявки на остальные патенты поданы.

Сертифицированный сервис-центр POLAR в Москве:
пр. Вернадского, 53 телефон: (095) 956 5000