МОНИТОР СЕРДЕЧНОГО РИТМА
POLAR FT7

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПРЕИМУЩЕСТВА ВАШЕГО МОНИТОРА POLAR FT7

2. НАЧАЛО
ОПИСАНИЕ ВАШЕГО МОНИТОРА POLAR FT7
КНОПКИ И МЕНЮ
НАЧАЛО С БАЗОВЫХ УСТАНОВОК

3. ТРЕНИРОВКА
НАДЕВАЕМ ПЕРЕДАТЧИК
НАЧИНАЕМ ТРЕНИРОВКУ
ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ
ПАУЗА/ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

4. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ
СУММАРНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
ПРОСМОТР ДАННЫХ ТРЕНИРОВКИ
Тренировочные файлы
Общий файл
ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ

5 УСТАНОВКИ
УСТАНОВКИ ЧАСОВ
УСТАНОВКИ ТРЕНИРОВКИ
УСТАНОВКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
ОБЩИЕ УСТАНОВКИ

6. СЕРВИСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. ПРЕИМУЩЕСТВА ВАШЕГО МОНИТОРА POLAR FT4

ПРОСТОЕ НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ
С монитором Polar FT7 вы сможете быстро начать тренировку с контролем пульса.

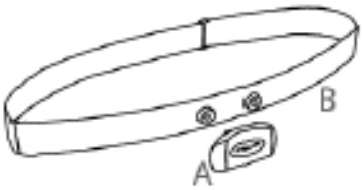
МОТИВАЦИЯ
Polar FT7 рекомендует и мотивирует вас тренироваться с правильной интенсивностью, в правильной фитнес-зоне.

УДОБСТВО
Текстильный передатчик Polar WearLink® делает все ваши тренировки удобными.

2. НАЧАЛО
ОПИСАНИЕ ВАШЕГО МОНИТОРА POLAR FT7

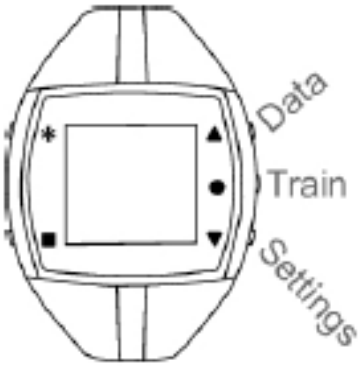
Тренировочный компьютер записывает и показывает на дисплее частоту вашего пульса во время тренировки.

Текстильный передатчик Polar WearLink® передает сигналы пульса в тренировочный компьютер. Polar WearLink® состоит из передатчика (A) и эластичного ремня с электродами (B).



Зарегистрируйте ваш монитор на сайте http://register.polar.fi/ для получения дополнительной информации и сервисов для улучшения ваших тренировок.

КНОПКИ И МЕНЮ



▲ ВВЕРХ:

- Вход в меню
- Перемещение между листами
- Установка параметра
- Изменение дисплея (при длительном нажатии в режиме Time (время)

● OK:

- Подтверждение выбора
- Выбор типа тренировки или тренировочных установок

▼ ВНИЗ:

- Вход в меню
- Перемещение между листами
- Установка параметра

■ НАЗАД:

- Выход из меню
- Возвращение на предыдущий уровень
- Отмена выделения
- Возвращение в режим дисплея Time (время) при длительном нажатии.

* ПОДСВЕТКА:
Подсветка дисплея
Вход в быстрое меню в режиме время при длительном нажатии, блокировка кнопок, программирование звукового сигнала или выбора временной зоны.
Во время тренировки при длительном нажатии – переключение тренировочных звуковых сигналов ON/OFF (вкл/выкл) или блокировка кнопок.
Ночной режим во время тренировки: нажмите кнопку * один раз во время записи тренировки и подсветка будет активирована при нажатии на любую кнопку. Ночной режим выключается, когда FT7 возвращается в режим Time (время).

НАЧАЛО С БАЗОВЫХ УСТАНОВОК

Для активации вашего монитора нажмите и удерживайте любую кнопку одну секунду. После активации, монитор уже нельзя будет выключить.

1. **Language:** Выбор языка: **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**,**Italiano**, **Suomi**, **Português , Svenska** с помощью кнопок
▲/▼. Нажмите OK.
2. **Please enter basic settings** Введите базовые установки – появится на дисплее. Нажмите OK.
3. Выберите **Time format**.
4. Введите **время**.
5. Введите **дату**.
6. Выберите **Units (единицы)**. При выборе lbs/ft, калории будут отражаться как CAL, в метрической системе – как KCAL. *(Калории измеряются как килокалории!).*
7. Введите **Weight (вес)**.
8. Введите **Height (рост)**.
9. Введите **Date of birth (дату рождения)**.
10. Выберите **Sex (пол)**.
11. **Settings OK?** Появится на дисплее. Для подтверждения и сохранения настроек, выберите **Yes**. **Basic settings complete** появится на дисплее и монитор перейдет в режим времени.
Для изменения настроек выберите **No. Please enter basic settings**
Появится на дисплее. Заново введите необходимые установки..
Вы можете модифицировать пользовательскую информацию позднее. Подробно см. Главу 5.

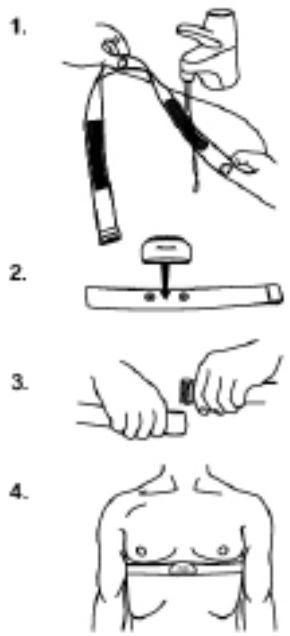
3. ТРЕНИРОВКА
НАДЕВАЕМ ПЕРЕДАТЧИК

1. Смочите электроды эластичного ремня под струей воды.

2. Прикрепите передатчик к эластичному ремешку. Отрегулируйте длину ремешка так, чтобы он плотно охватывал грудную клетку, не создавая ощущения дискомфорта.

3. Закрепите ремешок по нижней линии грудных мышц.

4. Убедитесь в том, что увлажненные зоны с электродами плотно прилегают к коже, и логотип ***Polar*** находится по центру, и не перевернут.



Отсоединяйте передатчик от ремня, когда вы не пользуетесь передатчиком. Это сэкономит ресурс батареи.

Для дополнительной информации по уходу за передатчиком, см.инструкции по чистке передатчика.

НАЧИНАЕМ ТРЕНИРОВКУ

1. Наденьте передатчик и монитор.
2. Нажмите ***OK*** для того, чтобы начать процесс записи данных тренировки. Дождитесь, пока на экране не появится символ сердца и затем нажмите OK для включения записи.

Для модификации тренировочных звуковых сигналов, просмотра пульса или пульсовых границ, до начала записи выберите **Settings > Training Settings**. Для побробной информации см раздел УСТАНОВКИ ТРЕНИРОВКИ.

Тренировочные файлы сохраняются, если запись длится больше однойминуты.

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Ваш монитор FT7 определяет в какой зоне тренировки вы находитесь – в зоне жиросжигания или в зоне кардиотренировки.

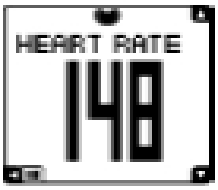
FAT BURN (Сжигание жира)

Если символ сердца находится слева от линии, это значит, что вы находитесь в зоне жиросжигания и в качестве источника энергии используется жир.

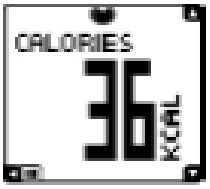
FITNESS (фитнес)

Если символ сердца находится справа от линии, это значит, что вы находитесь в зоне кардиотренировки и в качестве источника энергии используются углеводы. Эта тренировка тренирует вашу кардиореспираторную систему, сердце, легкие, мышцы и общую выносливость.

Следующая информация отражается во время записи тренировки. Нажимайте ▲/▼ для смены режимов просмотра.

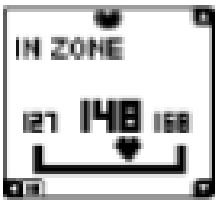


HEART RATE
Текущая частота пульса.



CALORIES
Затраченные во время тренировки калории.

DURATION
Продолжительность тренировки.
TIME OF DAY
Текущее время..



IN ZONE
Монитор сообщает вам находитесь ли вы в фитнес зоне, улучшающей ваши возможности (автоматически на основе пульсовых границ, рассчитанных по формуле на основе возраста.
Также отражается текущий пульс. Если ваш пульс вне зоны, на экране появится надпись **NOT IN ZONE** is

HeartTouch™

при приближении монитора к передатчику во время тренировки – будет отображаться время дня. Подсветка также включается. Для включения/выключения функции **HeartTouch**
войдите в режим **Settings** > **Training**
Settings > **HeartTouch**.

ПАУЗА/ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

1. Для остановки записи тренировки, нажмите кнопку ■ НАЗАД. Для продолжения записи нажмите ОК. Если не происходит продолжения записи в течении 5 минут, FT7 автоматически напоминает об этом звуковым сигналом. Сигнал будет звучать каждые десять минут до тех пока запись тренировки не будет продолжена или остановлена.

Примечание: если звуковой сигнал выключен, тогда дисплей переходит в режим паузы, пока пользователь не произведет следующий выбор или не закончится заряд батареи.

2. для остановки записи нажмите на кнопку ■ НАЗАД один раз. **Stopped** появится на дисплее.

См. раздел СУММАРНАЯ ИНФОРМАЦИЯ о результатах тренировки.

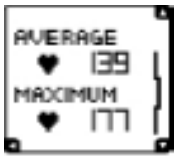
Информация о тренировке будет показана, если запись длилась более десяти минут.

Отсоединяйте передатчик от эластичного ремня после окончания тренировки и ополаскивайте эластичный ремень под струей воды после каждой тренировки.
Стирайте ремень регулярно в стиральной машине 40С по крайней мере после каждого пятого использования. Для дополнительной информации по уходу за передатчиком см. инструкции по стирке для передатчика WearLink.

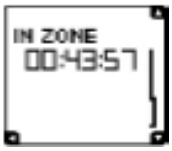
4. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ
СУММАРНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Polar FT4 отражает следующую информацию после каждой тренировки:

DURATION
Продолжительность тренировки.
CALORIES
Затраченные калории во время тренировки.



AVERAGE
Средний пульс во время тренировки.
MAXIMUM
Максимальный пульс во время тренировки.

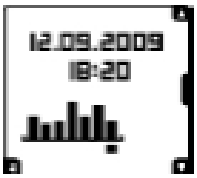


IN ZONE
Время, проведенное в фитнес-зоне.

ПРОСМОТР ДАННЫХ ТРЕНИРОВКИ

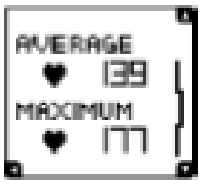
Для просмотра данных тренировки выберите **MENU** > **Data**. Затем выберите **Training files**, **Totals since xx.xx.xx**, **Delete (удалить) files** или **Reset totals (переустановить все).**

Тренировочные файлы
Для просмотра прошлых тренировочных данных , выберите **MENU** > **Data** > **Training files**. Затем выберите дату и время, которые хотите просмотреть.



Файл записан 12.09.2009
Время записи: 18:20
Каждый столбец отражает одну тренировку. Выберите тренировку, которую хотите просмотреть.

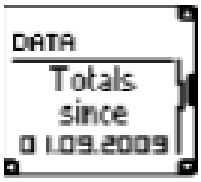
DURATION
Продолжительность тренировки.
CALORIES
Затраченные калории во время тренировки.



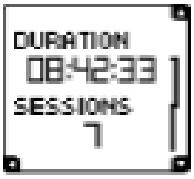
AVERAGE
Средний пульс во время тренировки.
MAXIMUM
Максимальный пульс во время тренировки.

IN ZONE
Время, проведенное в фитнес-зоне.

Общий файл
Для просмотра общих результатов выберите из меню



DATA
Всего с 01.09.2009



DURATION
Общая продолжительность тренировок.
SESSIONS
Количество тренировок.

CALORIES
Общее число затраченных калорий во время тренировок.

ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ

Для хранения информации о тренировках вы можете переносить их на сайт www.polarpersonaltrainer.com.

Для этого вы должны зарегистрироваться на сайте и затем вручную перенести данные о тренировках в календарь тренировок. Для дальнейшей информации см раздел “Help” на сайте www.polarpersonaltrainer.com.

5 УСТАНОВКИ

УСТАНОВКИ ЧАСОВ
TIME MODE? (ФОРМАТ ВРЕМЕНИ?) При помощи кнопки ***SET*** выберите формат времени: 12/24 ч. Для подтверждения выбора нажмите ***OK***. На дисплее отобразиться **TIME OF DAY**, текущее время.
Для 125часового 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 245часового 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***

УСТАНОВКИ ТРЕНИРОВКИ
Если установка начинается в режиме отобра_жения 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 (***HRMAX***, %). Нажмите ***OK*** 6. Отображается строка для ввода верхнего предельного значения – **HIGH LIMIT.** При по мощи ***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.***

УСТАНОВКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ
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.

ОБЩИЕ УСТАНОВКИ
На дисплее отображается **ALARM** 5 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 245ч 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 125ч формата: с помощью ***SET*** выберите: до полудня (**AM**) / после полудня (**PM**). Нажмите ***OK.***
Установите часы кнопкой ***SET***. Нажмите ***OK,*** установите минуты кноп5 кой ***SET***. Нажмите ***OK*** для перехода к шагу 6 меню **Time Setting;**

6. СЕРВИСНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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 (***HRMAX***). Максимальная ЧСС (***HRMAX***) – наибольшее количество сокращений сердца за минуту при максимальной нагрузке. Для расчета максимального ЧСС монитор использует формулу величина ***HRMAX*** = 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 по5разному способствуют улучшению общей физической подготовки.
Зоны ЧСС, которые подходят конкретно для Вас, зависят от поставленных целей и общего состояния организма.
Если ЧСС 5 60570% макс. значения ***HRMAX*** (***HRMAX*** %), 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.
В Таблице приведены данные по зонам интенсивности для целевых диапазонов ЧСС, с указанием значения в ударах в минуту (***bpm***); данные приводятся для групп с 55 летним интервалом. Рассчитайте свой максимум ЧСС (значение ***HRMAX***), запишите значения индивидуальных целевых зон ЧСС и выберите такие параметры, которые оптимально подходят для Ваших физических упражнений.

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 (510 5 +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 (батареи) для передатчика
Средний срок службы батарей 5 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 (батареи) для монитора
Средний срок службы батарей приемного блока 5 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 сработает 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****.*

Монитор ЧСС модели ***Polar FT7*** 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 батарейка CR 1632
Срок службы элемента питания в среднем 2 года (при эксплуа5
тации 1 ч в день, 7 дней в неделю)
Рабочий диапазон температур 14 5 122 F (510 5 +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; соответ5
ствует требованиям стандарта ЕС
(ЕС 94/27EU с учетом поправок
1999/С 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 (***HRMAX***, %)

Передатчик *Polar:*
Тип элемента питания встроенная литиевая аккумуляторная батарея
Срок службы батареи рассчитана в среднем на 2.500 часов работы
Рабочий диапазон температур 14 5 122 F (510 5 +50 C)
Материал полиуретан
Водонепроницаемость водонепроницаемый

Эластичный ремешок крепления:
Материал пряжки полиуретан
Материал тканевой основы нейлон, полиэфир, натуральный
каучук, включающий незначи5
тельные 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.

Производитель:
компания «Polar Electro Oy»
Профессоринти 5
FIN-90440 КЕМПЕЛЕ
Тел.: +358 8 5202 100
Факс +358 8 5202 300
www.polar.fi

Эксклюзивный дистрибьютор POLAR в России и СНГ- компания МФИТНЕС: +7 (495) 974 1234 www.polar-russia.ru

Официальный дилер

мониторов сердечного ритма Polar в России и странах СНГ

компания **PolarSport**

www.PolarSport.ru

+7 (495) 22-33-586

mail@polarsport.ru

Фирменный магазин Polar:

Бизнес-центр "Контакт", г. Москва, Остаповский проезд, д.5,

стр. 1, офис 274.

Сертифицированные центры Polar **в России:**

Москва:
Нахимовский пр-т, 56
Тел.: (499) 744 34 72

Замена батареек:
Остаповский пр-д, д.5, стр. 1, офис 274
Тел.: (495) 22 33 586

Санкт-Петербург:
Наб. р. Карповки, 6
Тел.: (812) 346 13 38