



ВЕЛОСИПЕДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Polar CS 200™

Polar CS 200cad™

КНОПКИ

Примечание:

Быстрое нажатие кнопки дает другой эффект чем нажатие и удержание кнопки в нажатом состоянии в течение более длинного периода времени:

- **Нормальное давление:** нажмите и отпустите кнопку.
- **Длительное давление:** нажмите и удерживайте нажатой кнопку (в течение, по крайней мере, одной секунды). Используйте длительное давление прессы для режима **shortcuts** (описанного в разделе основных режимов).

ЛЕВАЯ КНОПКА

- Остановка или пауза при записи тренировки.
- Отмена функции.
- Выход из меню и возврат к предыдущему уровню меню.
- Возврат к режиму Time (Время) из любого режима (нажмите и удерживайте кнопку как минимум одну секунду кроме режима Exercise (Тренировка), в этом случае нажмите кнопку дважды).



ПРАВАЯ КНОПКА

- Перемещение к следующему режиму или уровню меню.
- Увеличение выбранного показателя.

СРЕДНЯЯ КНОПКА

- Старт записи тренировки.
- Подтверждение выбора функции.
- Введение отраженного на дисплее режима или меню и перемещение к нижнему уровню меню.
- Режим Exercise (Тренировка):
- запись информации с отрезка дистанции (lap) во время Вашей тренировки
- Включение подсветки во всех режимах (нажмите и удерживайте кнопку как минимум одну секунду).

CS 200 / CS200cad БЫСТРОЕ ЗНАКОМСТВО

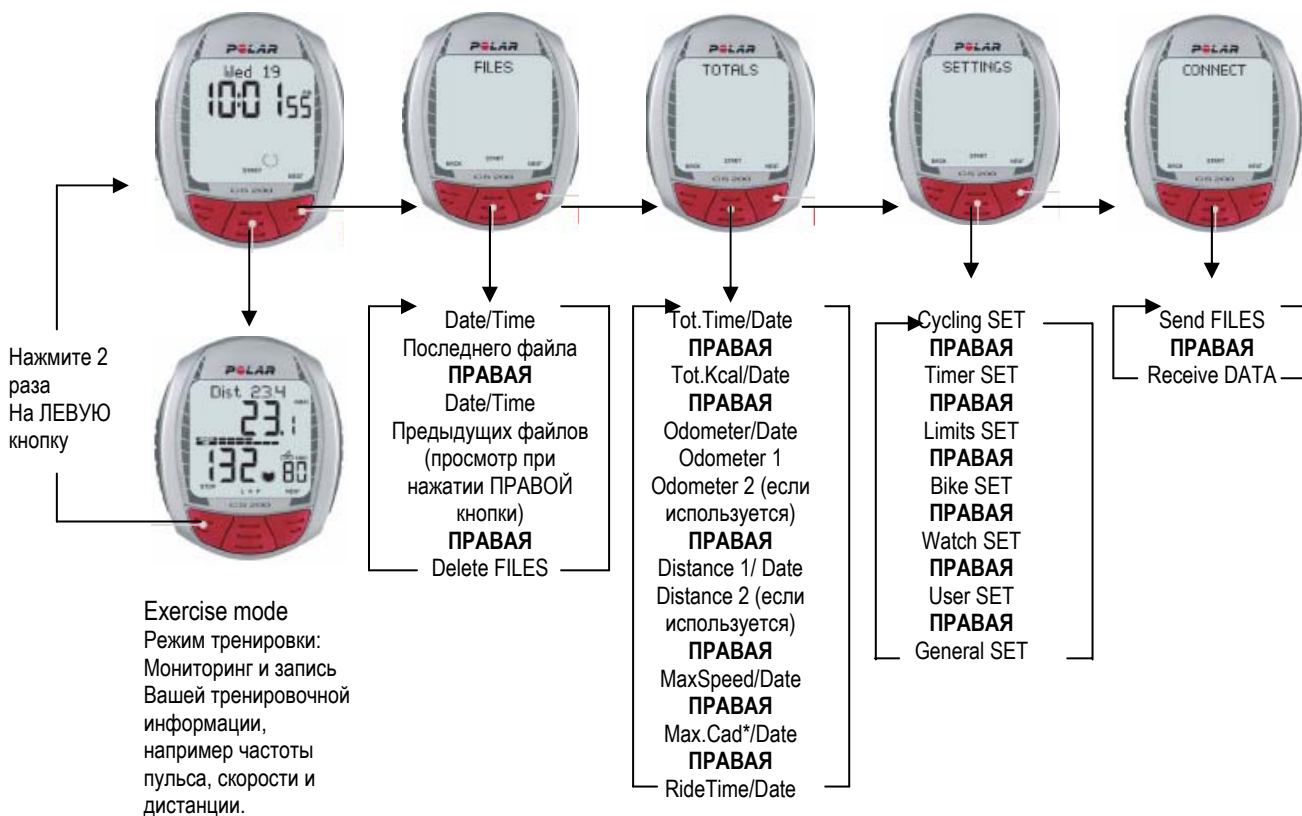
Просмотр даты и времени дня

Режим File: просмотр детализированной информации о Вашей последней тренировке

Режим Totals: просмотр длительной информации о Ваших тренировках

Режим Settings: изменение времени и других установок

Режим Connect: передача данных с Вашего PC в вело компьютер и отправка данных тренировки на веб-сервер



* опция, требующая Polar Cadence Sensor

Уважаемый покупатель,

Поздравляем Вас с покупкой нового велосипедного компьютера Polar!

Мы рады помочь Вам в достижении Ваших персональных оздоровительных и спортивных целей.

Пожалуйста, внимательно читайте это руководство, для подготовки к тренировкам с Вашим велосипедным компьютером. Это руководство содержит информацию, которую Вам необходима для правильного пользования и ухода за Вашим велосипедным компьютером. Функциональная схема режимов компьютера расположена на оборотной стороне первой обложки – быстрое руководство по использованию различных особенностей велосипедного компьютера Polar. Вырежете эту схему и берите ее с собой первое время.

Пожалуйста, посетите сайт www.polar.fi для более детального ознакомления с изделием и поддержки с помощью персонализированной программы тренировок и ведения дневника тренировок на www.PolarCyclingCoach.com.

Спасибо за то, что Вы с Polar!

СОДЕРЖАНИЕ

Информация, относящаяся к использованию изделия с датчиком частоты педалирования, выделена синим цветом.

1. ВВЕДЕНИЕ	7
1.1 ЭЛЕМЕНТЫ ИЗДЕЛИЯ	7
1.2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШЕГО ВЕЛОКОМПЬЮТЕРА ПЕРВОЕ ВРЕМЯ	8
1.3 УСТАНОВКА КРЕПЛЕНИЯ BIKE MOUNT, ВЕЛОКОМПЬЮТЕРА, ДАТЧИКА ЧАСТОТЫ И ПЕДАЛИРОВАНИЯ.....	12
1.3.1 Bike Mount и вело компьютер.....	12
1.3.2 Датчик скорости.....	13
1.3.3 Датчик частоты педалирования.....	15
1.4 ОДЕВАНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА	17
2. ТРЕНИРОВКА	18
2.1 ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ И ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА.....	18
2.2 ФУНКЦИИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ.....	20
2.3 ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ И ПРОСМОТР ФАЙЛА ИТОГОВОЙ ЗАПИСИ.....	25
3. ПРОСМОТР ЗАПИСАННОЙ В ФАЙЛ ИНФОРМАЦИИ	27
3.1 ПРОСМОТР ФАЙЛА ТРЕНИРОВКИ.....	27
3.2 УДАЛЕНИЕ ФАЙЛОВ.....	31
4. ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ	32
5. УСТАНОВКИ	37
5.1 УСТАНОВКА ФУНКЦИИ ВЕЛО ДИСТАНЦИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ ОЖИДАЕМОГО ПРИБЫТИЯ И АВТОМАТИЧЕСКОЙ ЗАПИСИ ОТРЕЗКОВ ДИСТАНЦИИ.(CYCLING SET).....	37
5.2 УСТАНОВКИ ТАЙМЕРА (TIMER SET).....	39

5.3 УСТАНОВКА ГРАНИЦ ПУЛЬСА (LIMITS SET).....	40
5.3.1 OwnZone	42
5.4 ВЕЛОСИПЕДНЫЕ УСТАНОВКИ (BIKE SET).....	45
5.5 УСТАНОВКИ ЧАСОВ (WATCH SET).....	49
5.6 УСТАНОВКИ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ (USER SET).....	51
5.7 ЗВУКОВЫЕ СИГНАЛЫ ВЕЛО КОМПЬЮТЕРА И ОБЩИЕ УСТАНОВКИ (GENERAL SET).....	54
6. СОЕДИНЕНИЕ С КОМПЬЮТЕРОМ – ПЕРЕДАЧА ДАННЫХ.....	55
6.1 УСТАНОВКА СОЕДИНЕНИЯ С КОМПЬЮТЕРОМ.....	55
6.2 ПЕРЕДАЧА ВАШИХ ДАННЫХ ТРЕНИРОВКИ В ДНЕВНИК ТРЕНИРОВКИ НА САЙТЕ.....	56
7. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ	57
8. ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ	60
9. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	62
10. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ	64
11. ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR	66
12. ЮРИДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ POLAR.....	67
13. ИНДЕКС	68

1. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ВЕЛОСИПЕДНОГО КОМПЬЮТЕРА POLAR

1.1 ЭЛЕМЕНТЫ ИЗДЕЛИЯ

Комплект велосипедного компьютера содержит следующие части:



Вело компьютер

Вело компьютер показывает и записывает данные во время велотренировки и Ваши показатели во время

тренировки.

Введите Ваши персональные установки в вело компьютер и анализируйте информацию после Ваших тренировок.



Polar Bike Mount™

Установите крепление на Ваш велосипед и закрепите на нем Ваш вело компьютер.



Polar Speed Sensor™

Беспроводной датчик скорости измеряет скорость и расстояние во время велосипедной тренировки.



Polar Cadence Sensor™

CS200cad включает датчик частоты педалирования. Беспроводной датчик измеряет скорость с которой Вы вращаете педали. Информация, относящаяся к датчику частоты педалирования, выделена в тексте синим цветом.

CS200 не содержит в комплекте датчик частоты педалирования, но Вы можете купить его дополнительно.



Кодированный передатчик Polar

Передатчик и посылает сигналы сердечных сокращений в вело компьютер.

Электроды на внутренней стороне передатчика считывают сигналы сердечных сокращений. Эластичный ремень удерживает передатчик на Вашей груди.

Интернет-сервис Polar

www.PolarRunningCoach.com - полное интернет-обслуживание, созданное, чтобы поддержать Вас в достижении целей Ваших тренировок.

Бесплатная регистрация дает Вам доступ к персонализированной программе тренировки, дневнику тренировки, полезным статьям и многому другому. Кроме того, Вы можете получить самую последнюю информацию и поддержку он-лайн на сайте www.polar.fi.

Клиентская служба, регистрация и информация о Международной гарантии

Если ваш велосипедный компьютер нуждается в ремонте, пошлите его вместе с картой возврата в Ваш региональный Сервисный центр Polar.

Заполнив полностью Карту Регистрации Клиента, Вы поможете нам обеспечить качественную помощь и улучшать будущую продукцию и сервис Polar.

Двухлетняя гарантия Polar распространяется на официальных клиентов / покупателей продукции Polar.

Пожалуйста, храните Международную гарантийную карту как Ваше доказательство покупки.

1.2 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШЕГО ВЕЛОСИПЕДНОГО КОМПЬЮТЕРА В ПЕРВОЕ ВРЕМЯ

Введите Ваши установки в режиме Основных установок (Basic Settings) (время, дата, единицы и персональные данные).

Как ввести Основные установки

Ввод точной персональной информации гарантирует, что Вы получите правильную обратную связь, основанную на результатах выполнения Вашей тренировки (расход калорий, определение OwnZone и т.д).

Активируйте вело компьютер, нажав на **СРЕДНЮЮ** кнопку.

На мониторе появятся цифры и буквы.

1. Нажмите на **СРЕДНЮЮ** кнопку. Появится надпись **BASIC SET** (Основные установки).

2. Продолжайте, нажимать на **СРЕДНЮЮ** кнопку, и следуйте пошаговым инструкциям, описанным ниже:

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
3. Time Set <ul style="list-style-type: none">Time Mode 24-h/12-h (Режим Времени 24 ч/12 ч)	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none">выбор 24-ч или 12-ч формата	СРЕДНЯЯ кнопка
<ul style="list-style-type: none">AM / PM (для 12 ч формата)	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none">выбор AM или PM	СРЕДНЯЯ кнопка

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
<ul style="list-style-type: none"> Hours (Часы) 	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> установка часов* 	СРЕДНЯЯ кнопка
<ul style="list-style-type: none"> Minutes (Минуты) 	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> установка минут* 	СРЕДНЯЯ кнопка
4. Date Set ** (Установка даты)		
<ul style="list-style-type: none"> Day/ Month (День / Месяц) 	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> установка дня (в 24 ч формате) или месяца (в 12 ч формате)* 	СРЕДНЯЯ кнопка
<ul style="list-style-type: none"> Month / Day (Месяц/ День) 	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> установка месяца (в 24 ч формате) или дня (в 12 ч формате)* 	СРЕДНЯЯ кнопка
<ul style="list-style-type: none"> Year (Год) 	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> установка года* 	СРЕДНЯЯ кнопка

Примечание:

- *Цифры чередуются быстрее, если нажать и удерживать **ПРАВУЮ** кнопку.
- **Дата будет показана на дисплее в соответствии с выбранным форматом времени (24 ч: день-месяц-год / 12 ч: месяц-день-год).
- После замены батареи или после перезапуска (reset) вело компьютера Вам необходимо только установить время и дату в Основных установках (Basic Settings). Чтобы перескочить через другие установки, нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
<p>5. Unit (единицы)</p> <p>kg / см или lb/ ft</p> <ul style="list-style-type: none"> • Month / Day (Месяц/ День) • Year (Год) 	<p>ПРАВАЯ кнопка</p> <ul style="list-style-type: none"> • установка единиц измерения для веса и роста: кг/ см или фунты/ футы <p>ПРАВАЯ кнопка</p> <ul style="list-style-type: none"> • установка года* 	<p>СРЕДНЯЯ кнопка</p>
<p>6. Weight (Вес)</p> <p>kg / lb</p>	<p>ПРАВАЯ кнопка</p> <ul style="list-style-type: none"> • установите свой вес в кг или фунтах <p><i>Примечание: если Вы выбрали неправильные единицы, Вы можете изменить их, нажимая на ЛЕВУЮ кнопку, чтобы вернуться к п. 5</i></p>	<p>СРЕДНЯЯ кнопка</p>
<p>7. Height (Рост)</p> <p>см или ft</p>	<p>ПРАВАЯ кнопка</p> <ul style="list-style-type: none"> • установите свой рост в см или футах • установите дюймы, если Вы выбрали футы • 	<p>СРЕДНЯЯ кнопка</p> <p>СРЕДНЯЯ кнопка</p>
<p>8. Birthday (День рождения)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (День / Месяц) • Month / Day (Месяц / День) • Year (Год) 	<p>ПРАВАЯ кнопка</p> <ul style="list-style-type: none"> • установите день (в 24 ч формате) или месяц (в 12 ч формате)* <p>ПРАВАЯ кнопка</p> <ul style="list-style-type: none"> • установите месяц (в 24 ч формате) или день (в 12 ч формате)* <p>ПРАВАЯ кнопка</p> <ul style="list-style-type: none"> • установите год 	<p>СРЕДНЯЯ кнопка</p> <p>СРЕДНЯЯ кнопка</p> <p>СРЕДНЯЯ кнопка</p>

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
9. Sex (Пол) Male / Female (Муж/ Жен)	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> выберите Ваш пол 	СРЕДНЯЯ кнопка

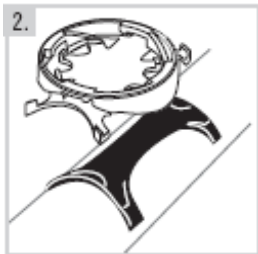
- На дисплее появится надпись **Settings done** (Установки завершены).
- Для изменения установок, нажимайте **ЛЕВУЮ** кнопку до возвращения к нужному параметру.
- Для подтверждения установок нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку и вело компьютер вернется в режим Времени (Time mode).

Вело компьютер можно перевести в энергосберегающий режим (пустой экран), нажимая на **ЛЕВУЮ** кнопку или если Вы не нажимаете ни на одну из кнопок в режиме Время (Time mode) в течение пяти минут. Вы можете снова включить вело компьютер, нажав на любую кнопку.

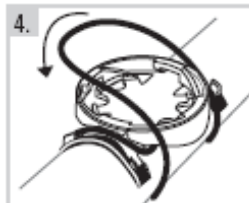
1.3 УСТАНОВКА КРЕПЛЕНИЯ, ВЕЛО КОМПЬЮТЕРА, ДАТЧИКОВ СКОРОСТИ И ПЕДАЛИРОВАНИЯ

1.3.1 КРЕПЛЕНИЕ И ВЕЛО КОМПЬЮТЕР

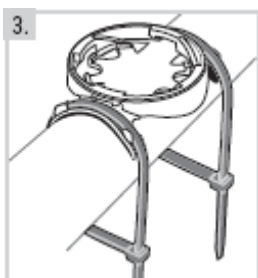
1. Вы можете установить крепление и вело компьютер на левой или правой стороне руля или стойке. Есть два возможных варианта установки крепления: используя крепежные тросики или O-образное кольцо.



2. Поместите резиновую прокладку на руле или стойке и вставьте крепление сверху.



4. Как альтернативу Вы можете использовать O-образное кольцо.

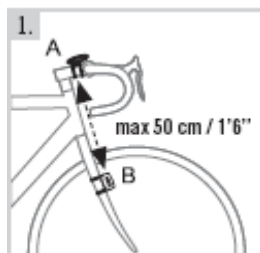


3. При установке крепления используйте крепежные тросики поверх крепления и закрепив их на руле / стойке. Затяните сильно тросики, лишние концы отрежьте.

5. Установите вело компьютер на крепление. Поверните вело компьютер по часовой стрелке до щелчка. Вы можете снять вело компьютер нажимая вниз и одновременно поворачивая против часовой стрелки.

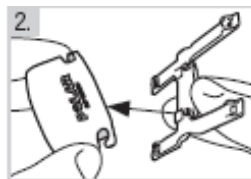
1.3.2 ДАТЧИК СКОРОСТИ

Для установки датчика скорости и магнита Вам необходимы кусачки и маленькая отвертка.

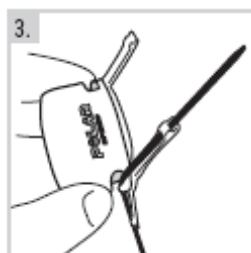


1. Осмотрите переднюю сторону передней вилки, чтобы найти удобное место для установки датчика скорости. Когда вело компьютер установлен на стойке (как показано на картинке), датчик скорости может быть установлен на любой стороне передней вилки (B). Однако, если вело компьютер установлен на руле, датчик скорости должен быть установлен на той же стороне, что и вело компьютер. Это обусловлено тем, что

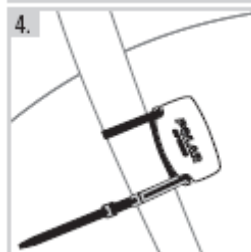
датчик скорости должен быть установлен не далее 50 см / 16 фт от закрепленного вело компьютера (A). Если расстояние больше (60-70 см / 2'-2'3"), необходимо проверить работоспособность датчика до начала тренировки. Вело компьютер также должен образовывать с датчиком скорости угол примерно в 90 градусов.



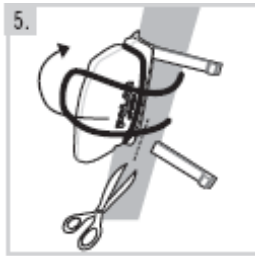
2. Набор включает резиновые прокладки двух размеров. Выберите наиболее подходящие, в зависимости от размера передней вилки и установите ее на датчик скорости.



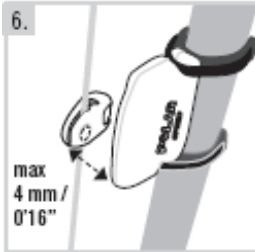
3. Возможны два варианта крепления датчика скорости : с помощью тросиков или O-образного кольца. Если Вы используете тросики, пропустите их через датчик и отверстия резиновой прокладки.



4. Установите датчик на передней вилке, так, чтобы эмблема POLAR была с внешней стороны. Укрепите тросики свободно, не натягивая их полностью пока.



5. Как альтернативу можно использовать O-образное кольцо как показано на картинке. Установите датчик на передней вилке, так, чтобы эмблема POLAR была с внешней стороны. Если закрепляете датчик с помощью O-образного кольца, обрежьте выступающие части резиновой прокладки.



5. Установите магнит на спицу на том же уровне, на котором расположен датчик скорости. Отверстие на магните должно быть расположено со стороны датчика скорости. Закрепите магнит на спице, с помощью отвертки, не затягивайте пока винт туго.

Наилучшая позиция магнита и датчика скорости когда магнит движется в максимальной близости от датчика скорости, но не касается его. Отрегулируйте расположение датчика к колесу/спице наилучшим образом. максимальная дистанция между датчиком и магнитом должна составлять 4 мм / 0,16".

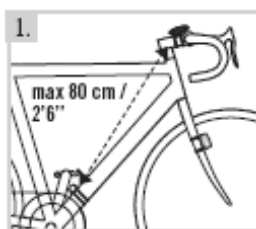
Как только магнит и датчик скорости совмещены правильно, затяните винт магнита отверткой. Также затяните тросики датчика и обрежьте лишние концы.

Ваша безопасность важна для нас. При езде на велосипеде, пожалуйста, внимательно следите за дорогой, чтобы избежать несчастного случая. Проверьте, что Вы можете свободно поворачивать руль и концы тросиков или прокладки не попадут в колесо или датчик скорости. Проверьте также, что крепление датчика и сам датчик скорости не препятствует педалированию или торможению.

До начала вело тренировки, Вам следует ввести размеры колеса Вашего велосипеда в вело компьютер. Для дальнейшей информации см стр. 39-42.

1.3.3 ДАТЧИК ЧАСТОТЫ ПЕДАЛИРОВАНИЯ

Для установки датчика частоты педалирования и магнита Вам необходимы кусачки и маленькая отвертка.



1. Определите на нижней части рамы удобное место для установки датчика педалирования. Датчик должен быть установлен не далее 80 см от вело компьютера. Если необходимо, сенсор также может быть закреплен на трубе седла.



3. Очистите и просушите место установки датчика и установите датчик на раме. Если датчик касается шатуна при вращении педалей, слегка переместите датчик. Установите свободно крепёжные кабели. Не затягивайте их сильно.

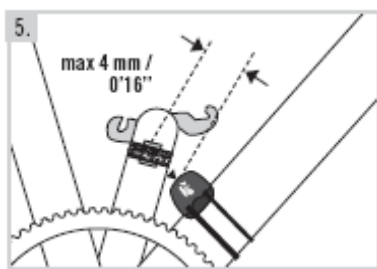


2. Установите резиновую часть на датчик (А) и пропустите крепёжные кабели через отверстия датчика и резиновой прокладки (В).



4. Магнит шатуна педали должен быть установлен вертикально на внутренней стороне шатуна. До прикрепления магнита на шатун, место установки необходимо полностью очистить и высушить. Установите магнит на шатун и надежно закрепите его.





5. Лучшая позиция расположения датчика и магнита такова, когда магнит проходит в максимальной близости от датчика, но не касается его.

Максимальное расстояние между датчиком и магнитом должно быть не более 4 мм. Правильное положение датчика обозначено на рисунке стрелками. Когда магнит и датчик будут расположены правильно, затяните крепежные кабели и отрежьте выступающие концы.

До того как Вы начнете тренировку, Вы должны ввести размер колеса велосипеда в Ваш вело компьютер и включите функцию подсчета частоты педалирования. Для дальнейшей информации см стр. 45-48.

1.4 КАК НАДЕТЬ ПЕРЕДАТЧИК

Кодированная передача пульса уменьшает влияние от других мониторов, которые могут использоваться вблизи от Вас. Чтобы быть уверенным, что сигнал пульса принимается правильно и гарантирован бесперебойный мониторинг частоты пульса, соблюдайте расстояние от передатчика до монитора Вашего вело компьютера. Оно должно быть не более 1 метра/ 3 футов. Удостоверьтесь, что поблизости нет людей, которые также используют мониторы сердечного ритма или другие источники электромагнитных воздействий. Для дальнейшей информации см раздел «Предосторожности» на стр. 53.

Для измерения Вашей частоты пульса необходимо одеть передатчик.



1. Приложите один конец передатчика к эластичному ремню.



3. Слегка отведите передатчик от вашей груди и увлажните две углубленные области электродов на внутренней стороне передатчика.



2. Отрегулируйте длину ремня передатчика таким образом, чтобы он облегал плотно грудную клетку и Вам было комфортно. Расположите эластичный ремень с передатчиком вокруг грудной клетки под грудными мышцами.




4. Убедитесь, что увлажненные части электродов плотно прилегают к коже, а логотип Polar находится посередине груди и не перевернут.



Смотрите следующую главу как начать измерение Вашего пульса.


2. ТРЕНИРОВКИ

2.1 ЗАПИСЬ ТРЕНИРОВКИ И ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Вы можете записать семь тренировочных файлов. Существует два пути, чтобы начать запись. Если Вы включаете функцию AutoStart (Авто Старт), вело компьютер автоматически начинает и заканчивает запись тренировки, когда Вы начинаете или заканчиваете движение на велосипеде. Если функция AutoStart выключена, Вы можете начать запись тренировки, нажав на **СРЕДНЮЮ** кнопку. Для дальнейшей информации о функции AutoStart и ее использовании, см стр. 45-46.

1. Наденьте передатчик как описано в разделе «Как надеть передатчик» на стр. 17. Установите крепление, датчики скорости и **частоты педалирования** на Ваш велосипед в соответствии с инструкциями на стр. 12-16.
2. Активируйте Ваш вело компьютер, нажав на **СРЕДНЮЮ** кнопку и начните с Режима Time (Время). Вело компьютер начнет автоматически измерять Ваш пульс. **Подождите, около 15 секунд, пока не установится устойчивая связь с передатчиком - на дисплее появится мигающий символ сердца .*** Время тренировки еще не записывается.
3. Установите Ваш вело компьютер в крепление компьютера на велосипеде.
 - Если Вы активировали функцию **AutoStart**, на дисплее компьютера появятся Ваша частота пульса и скорость как только Вы начнете движение.
 - Если Вы выключили функцию **AutoStart**, Вы можете начать запись тренировки, нажав на **СРЕДНЮЮ** кнопку и Ваш пульс и скорость движения также появятся на дисплее. Также начнется отсчет времени тренировки.
4.
 - Если Вы активировали функцию **AutoStart**, вело компьютер автоматически остановит запись тренировки, когда Вы остановите велосипед.
 - Если функция **AutoStart**, выключена, Вы можете остановить запись тренировки, нажав на **ЛЕВУЮ** кнопку дважды. для дальнейшей информации об окончании тренировки см. стр. 25.

- Если Ваша частота пульса не появляется на дисплее, появляется символ , значит Ваша частота пульса не определяется. Поднесите вело компьютер к передатчику в области эмблемы Polaris, когда передатчик надет на Вашей груди. Не нужно нажимать кнопки на компьютере.
- Если выбран режим **OwnZone®**, начнется процедура определения OwnZone, вместе с началом записи тренировки. Для дальнейшей информации см. раздел OwnZone на стр. 36.
- Чтобы обойти определение OwnZone и использовать предыдущие показатели OwnZone, нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку, когда символ определения OwnZone  появится на дисплее. Если Вы не определили Вашу OwnZone ранее, для определения границ пульса будет использоваться информация Вашем возрасте.

Примечание: *  Рамка вокруг символа сердца означает кодированную передачу сигнала пульса.

- Если вело компьютер не показывает Вашу частоту пульса, убедитесь, что электроды передатчика достаточно увлажнены и ремень передатчик достаточно натянут.

2.2 ФУНКЦИИ, ДОСТУПНЫЕ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Примечание: информация о вашей тренировке сохраняется только в том случае, если секундомер, т.е. продолжительность Вашей тренировки была больше одной минуты или если хотя бы один lap (отрезок) был сохранен.

Изменение информации на дисплее: Нажмите **ПРАВУЮ** кнопку для просмотра следующих опций, доступных во время тренировки:

1.



Предыдущая дистанция чередуется с дистанцией поездки, когда Вы сохранили, по крайней мере, один lap (отрезок).

Дистанция поездки повторно устанавливается на ноль, каждый раз когда Вы выбираете время отрезка (lap), нажимая на **СРЕДНЮЮ** кнопку.

Скорость (км/ч или мили/ч)

Частота педалирования, т. е. скорость вращения педалей

Частота пульса. Если здесь нет показателей пульса или Вы не ввели свою пользовательскую информацию, вместо пульса будет показана скорость движения.



Скорость и частота пульса также отображается графически. Чем больше штрихов на дисплее, тем выше Ваша частота пульса или скорость или наоборот. Один штрих означает скорость 5 км/ч или 3 м/ч, когда на дисплее появляются все десять отрезков, Ваша скорость равна 50 км/ч или 30 м/ч или выше.

Примечание: Вы можете также нажав и удерживая **ПРАВУЮ** кнопку запрограммировать Ваш компьютер для автоматической демонстрации показателей. Просмотр может быть выключен при нажатии и удержании **ПРАВОЙ** кнопки.

2. Средняя скорость индикаторы повышения  или снижения 



Частота педалирования

Частота пульса

3. **Килокалории**, которые Вы сожгли во время тренировки. Подсчет килокалорий начинается с момента появления Вашего пульса на дисплее. Если на дисплее нет показателей пульса или Вы не ввели свою пользовательскую информацию, на дисплее будет показана скорость движения вместо информации о калориях.



Секундомер, т. е. продолжительность тренировки.

Частота педалирования

Частота пульса

4. **Ожидаемое время прибытия** или если функция изменения дистанции выключена, на дисплее показана скорость движения. Если Вы запрограммировали дистанцию, которую планируете проехать, вело компьютер показывает предполагаемое время прибытия в соответствии с Вашей текущей скоростью. Для дальнейшей информации см. стр 31.



Время дня

Частота педалирования

Частота пульса

5.



Границы частоты пульса. Слева Вы видите нижнюю границу Вашего пульса, а справа - верхнюю границу пульса. Символ сердца перемещается влево или вправо в соответствии с Вашей текущей частотой пульса. Если символа сердца не видно, это означает, что Ваша частота пульса или ниже мигающего показателя нижней границы пульса или выше мигающего показателя верхней границы пульса. В этих случаях срабатывает сигнал звуковой тревоги, если звуковые сигналы включены. Если на дисплее нет показателей частоты пульса, границы пульса также не отображаются. Для дальнейшей информации см. стр. 34.



Время нахождения в целевой зоне, т. в границах пульсовых лимитов.

Частота педалирования

Частота пульса

6.




Средняя частота пульса индикаторы повышения  или снижения  в течение последней минуты

Количество затраченных килокалорий (ккал/ час) альтернативно с Вашей **интенсивностью** (ккал/км или ккал/м). Если здесь нет показаний пульса или не введена пользовательская информация, вместо калорий на дисплее появляется скорость.

Частота педалирования

Частота пульса

Сигнал тревоги целевой зоны (Target Zone Alarm): с сигналом целевой зоны вы можете быть уверены, что вы тренируетесь с правильной интенсивностью. Когда активирован режим границ целевой зоны, вело компьютер звуковым сигналом известит вас, что вы находитесь выше или ниже ваших пульсовых лимитов. Вы можете установить границы для вашей целевой зоны Settings/Limits (Установки/Лимиты) в меню SET (Установки). Для дальнейшей информации см стр 40. Если вы вышли из вашей целевой зоны, изображение частоты пульса на дисплее начнет мигать и вело компьютер начнет звуковую сигнализацию, сопровождающую каждый удар пульса.

Символ  в верхнем правом углу дисплея показывает, что активирован режим звуковой сигнализации целевой зоны. Включение сигнала возможно также в режиме Settings (Установки). См дополнительную информацию на стр 54.

Примечание: когда режим целевых границ пульса не активирован, не будет звукового сигнала в режиме «Сигнала тревоги целевой зоны» (Target Zone Alarm) при записи тренировки, не будет размещена информация о целевой зоне в итоговом файле (Summary File) или файле (File) тренировки.

Хранение Lap (Отрезка) и Split Time : Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку для сохранения информации о Lap b Split Time. **Lap time** показывает законченное время для одного отрезка дистанции. **Split time** показывает законченное время с начала тренировки для сохранения информации об отрезке (например, с начала тренировки до 4-го отрезка была сохранена.)



Lap time

Номер отрезка (lap)



Split time

Средняя частота пульса, подсчитанная с начала отрезка

Примечание:

- Если Вы активировали функцию AutoLap в режиме Settings (Установки), Ваш вело компьютер автоматически записывает отрезки, когда Вы достигаете запрограммированной дистанции, т. е. каждый километр или милю. Для дальнейшей информации см стр. 37.
- Вы можете сохранить до 50 временных отрезков. Когда память переполняется, на дисплее появляется сообщение **LapTime FULL**. Вы можете использовать lap время во время Вашей тренировки, но не для длительной записи.

Таймеры: Таймеры Вашего вело компьютера работают во время записи Вашей тренировки. Вело компьютер издает звуковые сигналы и показывает, когда отмеряется время таймеров. Если включен только таймер 1, этот же таймер сигнализирует всегда после того как время тренировки истекло. Если включен также таймер 2, таймеры меняются во время тренировки. Для дальнейшей информации см. стр 33.

Пауза в тренировке:


1. Нажмите **ЛЕВУЮ** кнопку. Запись тренировки, секундомер и другие измерения остановятся.
2. Для продолжения, нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку.

Тренировка в темноте: Если Вы включили подсветку, нажав и удерживая **СРЕДНЮЮ** кнопку во время записи тренировки, подсветка будет реактивирована автоматически во время той же тренировки каждый раз, когда Вы нажимаете любую кнопку.

Примечание: Если файл максимального времени (99 часов 59 мин 59 сек) заполнен, вело компьютер издает звуковой сигнал, прерывает запись и на дисплее появляется надпись **HALT** (Остановка). Остановите запись, нажав **ЛЕВУЮ** кнопку. Для дальнейшей информации о функциях памяти и удалении файлов см стр. 31.



2.3 ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ И ПРОСМОТР ИТОГОВОГО ФАЙЛА

1. Нажмите **ЛЕВУЮ** кнопку для паузы в записи тренировки. На дисплее появится надпись **Paused**.
2. Нажмите **ЛЕВУЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Summary FILE** и автоматически начнется последовательный показ следующей информации:

Информация, записанная в тренировочный файл:	
	Продолжительность записанной тренировки Средняя частота пульса
Limits	Границы частоты пульса, использованные во время Вашей тренировки (если границы были заданы).
In Zone	Время, в течение которого Вы находились в целевой зоне.
Kcal	Килокалории, потраченные во время тренировки.
AvgSpeed	Средняя скорость.
Avg Cad.	Средняя частота.

Информация, записанная в тренировочный файл:	
Distance	Пройденная дистанция
RideTime	<p>Время, затраченное на езду на велосипеде. Т.е. если Вы остановили велосипед но не остановили запись тренировки, запись времени движения на велосипеде автоматически остановится, но запись времени тренировки будет продолжена. Если активирована функция AutoStart, время тренировки и время движения на велосипеде одно и то же, так как вело компьютер автоматически включает и останавливает запись как только Вы начинаете или останавливаете движение на велосипеде.</p>

3. ПРСМОТР ФАЙЛА ЗАПИСАННОЙ ИНФОРМАЦИИ

	<p>Тренировочный файл позволяет Вам проанализировать Ваше движение на велосипеде и информацию о тренировке. Вело компьютер начинает запись тренировочной информации в файл как только Вы начинаете запись, нажав на СРЕДНЮЮ кнопку или с помощью функции AutoStart. Информация о Вашей тренировке сохраняется только, если секундомер работал более одной минуты или как минимум один lap (отрезок) был сохранен.</p>
<p>Нажмите СРЕДНЮЮ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Date/Time последнего файла 	<h4>3.1 Просмотр тренировочного файла</h4> <ol style="list-style-type: none"> 1. В режиме Time (Время) нажмите ПРАВУЮ кнопку. На дисплее появится надпись FILE. 2. Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку. На дисплее начнут чередоваться надписи Date Time.
<ul style="list-style-type: none"> • Date/Time предыдущих файлов (для ускоренного просмотра нажмите ПРАВУЮ) • Delete Files (Удаление файлов) 	 <ol style="list-style-type: none"> 3. Дата и время поочередно появляются на дисплее, при начале тренировки. Номер последнего записанного файла. Используйте ПРАВУЮ кнопку для просмотра файлов. Наибольший номер файла – это номер самого последнего записанного файла.

Примечание: Delete FILES (Удалить файлы) – последняя опция в режиме FILES. Для дальнейшей информации см. стр. 31.

4. Для просмотра записанной в файл информации, нажимайте **СРЕДНЮЮ** кнопку для выбора файла.
5. Используйте **ПРАВУЮ** кнопку для просмотра записанной информации.

Информация, записанная в тренировочный файл:	
Exe.Time	Продолжительность записанной тренировки.
Avg HR / Max HR	Чередование средней частоты пульса и максимальной частоты пульса в ударах в мин (bpm). <i>Примечание: Если Вы установили границы пульса в процентах от Вашего максимального пульса, эти величины будут показаны на также как процент от максимального пульса (%)</i>
Limits	Границы частоты пульса (в уд в мин или %) используемые в течение тренировки (если границы заданы).
In/Above/Below Zone	Время тренировки, которое Вы находились в (In Zone), выше или ниже Вашей целевой зоны (если границы были заданы) поочередно появляются на дисплее.
Kcal	Затраченные килокалории во время тренировки.
Distance	Пройденная дистанция.
AvgSpeed Max	Средняя и максимальная скорость.
AvgCad. Max	Средняя и максимальная частота педалирования.

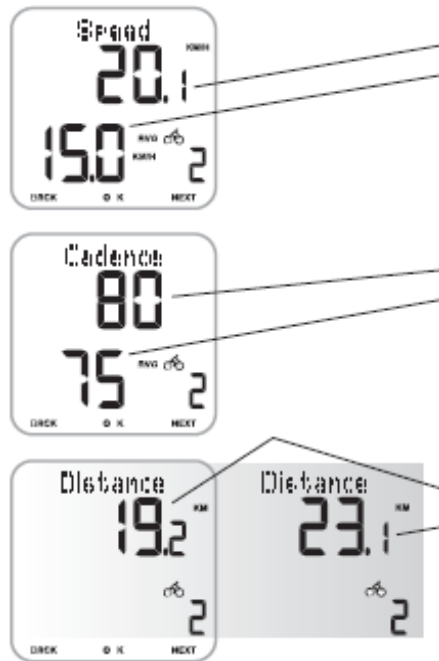
Примечание:

- Альтернативная информация появляется на дисплее автоматически. Для быстрого чередования нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку.
- Нажмите и удерживайте **СРЕДНЮЮ** кнопку для включения подсветки в режиме File (Файл).

Информация, записанная в тренировочный файл:

<p>RideTime</p>	<p>Время, затраченное на движение на велосипеде.</p>
<p>LAPS</p> 	<p>Номер lap (отрезка) в течение тренировки.</p> <p>Примечание: Информация об отрезках появляется на дисплее, если Вы сохранили, по крайней мере, один отрезок (lap) в течение Вашей тренировки.</p> <p>4. Для просмотра лучшего отрезка нажмите СРЕДНЮЮ кнопку.</p> <p>На дисплее появится надпись Best lap: Лучшее (самое короткое) время отрезка. Номер лучшего отрезка.</p> <p>5. Просмотрите отрезки с помощью ПРАВОЙ кнопки. Нажимая на СРЕДНЮЮ кнопку, Вы можете просмотреть следующую информацию:</p> <p>Split time Время отрезка Максимальная частота пульса и средняя частота пульса в отрезке попеременно появляются на дисплее.</p> <p>Примечание: Последний отрезок записывается автоматически когда тренировка закончена посредством нажатия на ЛЕВУЮ кнопку, но этот отрезок никогда не будет лучшим отрезком.</p>

Информация, записанная в тренировочный файл:



Скорость

Скорость во время записи отрезка (lap).
Средняя скорость в течение отрезка.

Частота педалирования

Частота во время записи отрезка.
Средняя частота в течение отрезка.

Дистанция

Отрезок и
Общая дистанция попеременно появляются на дисплее

- Для возврата в режим Time (Время) нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

3.2 УДАЛЕНИЕ ФАЙЛОВ – ОДИН ЗА ОДНИМ

Вы можете очистить память, удалив файлы. Удаленные файлы не могут быть восстановлены.

1. В режиме Time (Время) нажмите **ПРАВУЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **FILE**.
2. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку.
3. Нажимайте **ПРАВУЮ** кнопку пока не появится надпись Delete FILES. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку.
4. Используйте **ПРАВУЮ** кнопку для просмотра файлов.
5. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку для выбора файлов, которые должны быть удалены.

На дисплее компьютера появится надпись **Are you sure**.

6. Для удаления файла нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку.

Альтернативно, для отмены удаления, нажмите **ЛЕВУЮ** кнопку.

Вы можете продолжить просмотр файлов, нажимая на **ПРАВУЮ** кнопку.

- для продолжения удаления файлов, вернитесь к шагу 4.
- для возврата в режим Time, нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

4. ОБЩИЕ ПОКАЗАТЕЛИ



нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку

- **Tot Time/ Date**
нажмите **ПРАВУЮ**
- **Tot Kcal/ Date**
нажмите **ПРАВУЮ**
- **Odometer/ Date**
Odometer 1
Odometer 2
(если используется)
нажмите **ПРАВУЮ**
- **Distance 1/ Date**
Distance 2
(если используется)
нажмите **ПРАВУЮ**
- **MaxSpeed/ Date**
нажмите **ПРАВУЮ**
- **MaxCad/ Date**
нажмите **ПРАВУЮ**
- **RideTime/ Date**

Общие показатели включают совокупные и максимальные величины информации, записанной в течении Вашей тренировки. Показатели обновляются автоматически, при остановке записи тренировки.

Просмотр Общих показателей

1. В режиме Time (Время) нажимайте на **ПРАВУЮ** кнопку, пока не появится надпись **TOTALS**.
2. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Tot. Time** и общее время.
3. Используйте **ПРАВУЮ** кнопку для просмотра следующей информации:

Общие показатели



Дата, когда начато накопление данных.
Общая совокупная продолжительность тренировки.



Дата, когда начато накопление данных.
Общее совокупное количество затраченных килокалорий.




Общие показатели





Дата, когда начато накопление данных.

Одометр попеременно с датой начала накопления данных совокупно для велосипеда 1 и велосипеда 2.

Примечание: одометр измеряет совокупное пройденное расстояние и этот показатель может быть запрограммирован с использованием UpLink. Для дальнейшей информации см стр. 55.

Общие показатели	
 	<p>Дата, когда начато накопление данных.</p> <p>Пройденная совокупная дистанция для велосипеда 1 и велосипеда 2 (Дистанция 1 обновлена, когда используется велосипед 1 и Дистанция 2 обновлена, когда используется велосипед 2).</p>
	<p>Обновленные данные.</p> <p>Максимальная скорость в сезоне.</p>

Общие показатели	
	<p>Обновленные данные.</p> <p>Максимальная частота в сезоне.</p>
	<p>Дата, когда начато накопление данных.</p> <p>Совокупная продолжительность педалирования.</p>

- Для возврата в режим Time (Время) нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

Перепрограммирование Total Values (Общих показателей) или Previous Maximum Speed (Предыдущей максимальной скорости) или Cadence Values (Частоты педалирования)

Используйте Общие показатели как сезонный регистратор Ваших тренировочных показателей перепрограммируя их один раз в сезон. Вместо перепрограммирования Вы можете вернуться к предыдущим показателям максимальной скорости или частоты педалирования. Однажды перепрограммированные или возвращенные показатели не могут быть восстановлены.

Начните с любого режима дисплея в предыдущей таблице (Tot.Time, Tot.Kcal, Distance1/2, MaxSpeed, Max.Cad, RideTime).

1. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку для начала перепрограммирования выбранного показателя. **Reset?** появится на дисплее.
2. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. Появится надпись **Are you shure.**
3. Если Вы подтверждаете, нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку.

Альтернативно для отмены перепрограммирования, нажмите на **ЛЕВУЮ** кнопку.

Для возврата к предыдущей максимальной скорости и частоте педалирования:

1. Начните с режима дисплея MaxSpeed или Max.Cad.
2. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. Появится надпись **Reset?**.
3. Нажмите **ПРАВУЮ** кнопку. Появится надпись **Retutn Old.**
4. Для возврата к предыдущему показателю нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку.

- Для возврата в режим Time (Время) нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

Примечание: *Одометр может быть перепрограммирован только с использованием UpLink. Для дальнейшей информации см стр. 55.*

5. УСТАНОВКИ



Нажмите **СРЕДНЮЮ**
Кнопку

- **Cycling SET**
Нажмите ПРАВУЮ
- **Timer SET**
Нажмите ПРАВУЮ
- **Limits SET**
Нажмите ПРАВУЮ
- **Bike SET**
Нажмите ПРАВУЮ
- **Watch SET I**
Нажмите ПРАВУЮ
- **User SET**
Нажмите ПРАВУЮ
- **General SET**

Вы можете просмотреть или изменить установки в меню установок (Settings).

Примечание: Установки также могут быть изменены с помощью программы Polar UpLink Tool. установки могут быть изменены в Вашем вело компьютере с помощью персонального компьютера. Для дальнейшей информации см стр. 55.

Программирование:

- Установите или выберите показатель с помощью **ПРАВОЙ** кнопки.
- Подтвердите Ваш выбор и перейдите в меню с помощью **СРЕДНЕЙ** кнопки.
- Удалите Ваш выбор или вернитесь к предыдущему режиму, нажав на **ЛЕВУЮ** кнопку.

5.1 ПРОЙДЕННАЯ ДИСТАНЦИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ ПРИБЫТИЯ И УСТАНОВКА АВТОМАТИЧЕСКОЙ ЗАПИСИ ОТРЕЗКОВ ДИСТАНЦИИ (CYCLING SET).

В установках вело компьютера Вы можете выбрать два различных вида установок:

RideDist: Установка пройденной дистанции.

Установите дистанцию, которую Вы планируете проехать и вело компьютер определит ориентировочное время Вашего прибытия на финиш в зависимости от скорости движения.

AutoLap: Автоматическая запись отрезков тренировки.

Установите дистанцию для автоматической записи отрезков и вело компьютер будет записывать информацию отрезков каждое время при прохождении этой дистанции. например, если Вы установите дистанцию в 1 км/м, вело компьютер будет записывать информацию об этом отрезке каждый километр или милю.

Обе функции работают во время записи Вашей тренировки. Для дальнейшей информации см. стр. 20 - 23.

1. В режиме Time (Время) нажмите **ПРАВУЮ** кнопку до появления надписи **SETTINGS** на дисплее.
2. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Cycling SET**.
3. Продолжайте нажимать **СРЕДНЮЮ** кнопку и следуйте следующим шагам:

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
4. RideDist On/ OFF	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • включите или выключите функцию пройденной дистанции 	СРЕДНЯЯ кнопка (Пропустите пункт 5, если Вы не выбрали эту функцию)
5. RideDist On	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • выберите км или мили 	СРЕДНЯЯ кнопка
6. AutoLap On/ OFF	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • включите или выключите функцию автоматической записи отрезков 	СРЕДНЯЯ кнопка (Пропустите пункт 7, если Вы не выбрали эту функцию)
7. AutoLap On	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • выберите км или мили 	СРЕДНЯЯ кнопка

- Для возвращения в режим Time (Время) нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

5.2 УСТАНОВКИ ТАЙМЕРА (TIMER SET)

Ваш вело компьютер имеет два альтернативных таймера. Таймеры работают в течении записи Вашей тренировки.

Примечание: используйте таймеры, например как напоминание для питья или как вспомогательный тренировочный инструмент для интервальной тренировки, таким образом Вы будете знать когда переключиться с тяжелого до легкого периода нагрузки.

1. В режиме Time (Время) нажмите **ПРАВУЮ** кнопку до появления надписи **SETTINGS** на дисплее.
2. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Cycling SET**.
3. Нажмите **ПРАВУЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Timer SET**
4. Продолжайте нажимать **СРЕДНЮЮ** кнопку и следуйте следующим шагам:

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
5. Timer 1 On/ OFF	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none">• включите или выключите таймер	СРЕДНЯЯ кнопка (Пропустите пункт 6, если Вы не выбрали эту функцию)
6. Timer 1 On	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none">• установите минуты (0-99 минут) ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none">• установите секунды (0-99 секунд)	СРЕДНЯЯ кнопка СРЕДНЯЯ кнопка

- Для программирования Таймера 2 повторите шаги 5 и 6.
- Для возвращения в режим Time (Время) нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

5.3 УСТАНОВКИ ГРАНИЦ ПУЛЬСА (LIMITS SET)

В режиме программирования границ пульса (Limits SET) Вы можете выбрать типы границ пульса.

- **Manual Limits:** Вы можете выбрать границы пульсовой зоны с помощью установки верхней и нижней границы частоты пульса вручную.
- **OwnZone:** Вело компьютер может определить Вашу индивидуальную зону пульса аэробной нагрузки автоматически. Эта функция называется OwnZone (OZ). Функция OwnZone дает Вам уверенность, что Вы тренируетесь в безопасном режиме. Для дальнейшей информации см. стр. 36.
- **Limits Off:** Вы также можете деактивировать границы пульсовой зоны, в случае если при записи тренировки границы пульса не установлены и не подсчитаны значения пульсовой зоны (In Zone) в суммарном Файле (summary File) или файле (File).

Используйте функцию OwnZone или целевую пульсовую зону для достижения необходимого уровня интенсивности, зависящего от Ваших возможностей.

1. В режиме Time (Время) нажмите **ПРАВУЮ** кнопку до появления надписи **SETTINGS**.
2. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Cycling SET**.
3. Нажмите **ПРАВУЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Limits SET**

4. Продолжайте нажимать на **СРЕДНЮЮ** кнопку и следуйте следующим шагам:

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
5. TYPE Manual/ OwnZone/ Off	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> выберите Manual (Ручную установку) или OwnZone (автоматическое определение Вашей персональной пульсовой зоны) или откажитесь от этой операции. 	СРЕДНЯЯ кнопка (Пропустите пункты 6-8, если Вы не выбрали эту функцию)
6. HR/ HR % SET	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> установите вид демонстрации пульса как удары в мин или % от максимальной частоты пульса (%HRmax). 	СРЕДНЯЯ кнопка (Пропустите пункты 7-8, если Вы не выбрали функцию OwnZone)
7. HighLimit	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> установите верхнюю границу пульса 	СРЕДНЯЯ кнопка
8. LowLimit	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> установите нижнюю границу пульса 	СРЕДНЯЯ кнопка

- Для возвращения в режим Time (Время) нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

5.3.1 OWNZONE

Вело компьютер Polar может определить Вашу индивидуальную аэробную (кардиоваскулярную) тренировочную зону автоматически. Эта функция называется OwnZone (OZ).

OwnZone базируется на измерении изменений variability частоты пульса во время Вашей разминки. Variability частоты пульса отражает изменения в Вашей физиологии. Для большинства взрослых людей OwnZone соответствует 65-85 % от максимальной частоты пульса (HRmax). OwnZone определяется в течение 1-5 минут во время разминки в виде езды на велосипеде, ходьбы или легкого бега. OwnZone может быть легче определена при домашней тренировке на велосипеде, чем при тренировке на улице, поскольку при этом легче контролировать скорость. Основная идея в том, что Вы начинаете упражнения медленно с легкой интенсивностью, т. е. частота пульса ниже 100 уд в мин / 50% от максимальной ЧСС (HRmax). Затем Вы постепенно повышаете интенсивность Вашей тренировки с плавным увеличением Вашего пульса. Используйте функцию OwnZone, чтобы сделать Вашу тренировку легкой и приносящей удовольствие.

Функция OwnZone разработана для здоровых людей. Некоторые физиологические состояния могут влиять на определение variability частоты пульса на основе функции OwnZone и вызывать неправильное определение, например, высокое артериальное давление, некоторые аритмии сердца и медикаменты.


Определение границ вашей целевой зоны OwnZone

До начала определения границ вашей OwnZone, убедитесь, что:






- Вы ввели ваши пользовательские данные правильно. Вело компьютер будет запрашивать недостающую информацию (например, дату рождения) до подтверждения программируемых границ пульса.
- Вы активируете границы OwnZone. С включенной функцией OwnZone вело компьютер будет автоматически определять Вашу OwnZone каждый раз, когда вы активизируете режим записи тренировки.

Вы должны пересмотреть Вашу OwnZone:

- когда изменяется вид двигательной активности, окружающая среда или режим тренировок.
- если Вы начинаете тренировку после более чем недельного перерыва.
- если Вы чувствуете себя не так как обычно, когда начали тренировку. Например, у Вас плохое настроение, недовосстановились после предыдущей тренировки или Вы чувствуете недомогание.
- после изменения Ваших установок.

1. Начните с режима Time (Время) и нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. Символ OwnZone  | появится на дисплее. Если Вы хотите исключить определение OwnZone и использовать предыдущее определение OwnZone нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку.

2. Начнется определение OwnZone. Определение Вашей OwnZone происходит в пять стадий.

- | | |
|---|--|
|  | Медленно вращайте педали или идите пешком около 1 минуты. Держите Вашу частоту пульса ниже 100 уд в мин / 50% от макс ЧСС в течении этой первой стадии. После каждой стадии Вы будете слышать звуковой сигнал (если включена звуковая установка) и автоматически включается подсветка дисплея (если Вы до этого уже включали подсветку), показывающие завершение стадии. |
|  | Вращайте педали или идите пешком в нормальном темпе около 1 минуты. Постепенно увеличивайте Вашу частоту пульса на 10-20 уд мин / 5% от макс ЧСС. |
|  | Вращайте педали или идите пешком в оживленном темпе около 1 минуты. Постепенно увеличивайте Вашу частоту пульса на 10-20 уд мин / 5% от макс ЧСС. |
|  | Вращайте педали или бегите в оживленном темпе около 1 минуты. Постепенно увеличивайте Вашу частоту пульса на 10-20 уд мин / 5% от макс ЧСС. |
|  | Вращайте педали или бегите в оживленном темпе или бегите около 1 минуты. |

3. В одном из пунктов определения OwnZone Вы услышите двойной звуковой сигнал. Это значит, что Ваша OwnZone определена. Если определение было успешным, на дисплее, сменяя друг друга, появятся надписи **OwnZone** и **Updated** с пульсовыми границами. Границы пульса показаны как число ударов в минуту или как процент от Вашего максимального пульса (%HRmax) в зависимости от Ваших установок.
4. Если определение OwnZone было неудачным, будет использована Ваша ранее определенная OwnZone и на дисплее появится надпись **OwnZone** с пульсовыми границами. Если Вы определяете Вашу OwnZone впервые, расчет пульсовых границ будет определяться на основе Вашего возраста.



Теперь Вы можете продолжить Вашу тренировку. Старайтесь находиться в пределах определенных пульсовых границ для максимизации эффекта тренировки.

Для дальнейшей информации об OwnZone обратитесь к сайту www.polar.fi и www.polarownzone.com.

5.4 УСТАНОВКИ ВЕЛОСИПЕДА (BIKE SET)

Вы можете ввести установки для двух велосипедов в Ваш вело компьютер. Подготовьте установки для двух велосипедов; когда Вы начнете запись тренировки, только выбрав номер велосипеда – 1 или 2. Для обоих велосипедов Вы можете подготовить следующие установки:

- **AutoStart on / off** Функция AutoStart включает или выключает автоматически запись тренировки, когда Вы начинаете или останавливаете движение.
- **Cadence on / off** Беспроволочный датчик измеряет скорость с которой Вы вращаете педали велосипеда. Для функционирования необходима опция Polar Cadence sensor.
- **Wheel** Установки размера колеса являются предпосылкой для обработки получаемой информации. Для дальнейшей информации см. следующую страницу.

1. В режиме Time (Время) нажмите **ПРАВУЮ** кнопку до появления надписи **SETTINGS** на дисплее.
2. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Cycling SET**.
3. Нажмите **ПРАВУЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Bike SET**

4. Продолжайте нажимать на **СРЕДНЮЮ** кнопку и следуйте следующим шагам:

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
5. Bike 1 / 2	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> выберите для какого велосипеда Вы хотите ввести установки – для 1 или 2 	СРЕДНЯЯ кнопка
6. AutoStart On/ OFF	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> включите или выключите функцию AutoStart 	СРЕДНЯЯ кнопка
7. Cadence* On/ OFF	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> включите или выключите функцию Cadence 	СРЕДНЯЯ кнопка
8. Wheel	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> установите размеры колеса (мм) Вашего велосипеда 	СРЕДНЯЯ кнопка

- Для возвращения в режим Time (Время) нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

Примечание:

- *Размеры колеса всегда указываются в миллиметрах, для наибольшей точности.*
- *Функции измерения скорости и дистанции всегда включены.*

Вы можете воспользоваться следующими способами для определения размера колеса Вашего велосипеда:*

МЕТОД 1.

Найдите на колесе Вашего велосипеда напечатанный диаметр.

В ниже приведенной таблице найдите диаметр колеса Вашего велосипеда в дюймах или в ERTRO и найдите соответствие в миллиметрах в правой колонке.

ERTRO	Диаметр колеса (дюймы)	Размер колеса (мм)
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95	2050
	26x2.0	2055
	26x2.1	2068
622-20	26x1 1/8 Tubular	1970
622-23	650-20C	1952
622-25	700x20C	2086
	700x23C	2096
	700x25C	2105
	700C Tubular	2130
	28 (700 B)	2237

Примечание: * Размеры колеса на вышеприведенной диаграмме приблизительные, поскольку размер колеса зависит от типа колеса и давления воздуха.

МЕТОД 2.

Сделайте отметку на шине переднего колеса и переместите колесо с отметкой к земле. Вы можете также использовать нипель как маркер. Отметьте на земле проекцию отметки на колесе. Переместите ваш велосипед прямо вперед на один полный оборот колеса. Следите, чтобы шина была строго перпендикулярна земле. Отметьте на земле проекцию отметки на колесе. Измерьте расстояние от первой до второй отметки.

_____ мм

-4 мм

_____ мм

Измерение расстояния двумя линиями на земле.

Отнимите 4 мм на учет Вашего веса на велосипеде для получения окружности колеса.

Эта величина, которую Вы должны ввести в вело компьютер.

5.5 УСТАНОВКА ЧАСОВ (WATCH SET)

В меню Watch Set Вы можете изменить время дня и дату.

1. В режиме Time (Время) нажмите **ПРАВУЮ** кнопку до появления надписи **SETTINGS** на дисплее.
2. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Cycling SET**.
3. Нажмите **ПРАВУЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Watch SET**.
4. Продолжайте нажимать **СРЕДНЮЮ** кнопку и следуйте следующим шагам.

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
5. Time <ul style="list-style-type: none">• Time Mode 24h / 12 h	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none">• установите 24 ч или 12 ч режим	СРЕДНЯЯ кнопка
<ul style="list-style-type: none">• AM / PM (если Вы используете 12 часовой формат)	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none">• установите AM или PM режим	СРЕДНЯЯ кнопка
	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none">• установите часы	СРЕДНЯЯ кнопка
	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none">• установите минуты	СРЕДНЯЯ кнопка

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
6. Date* <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month 	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • установите день (в 24 ч режиме) или месяц (в 12 ч режиме) 	СРЕДНЯЯ кнопка
<ul style="list-style-type: none"> • Month / Day 	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • установите месяц (в 24 ч режиме) или день (в 12 ч режиме) 	СРЕДНЯЯ кнопка
<ul style="list-style-type: none"> • Year 	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • установите год 	СРЕДНЯЯ кнопка

- Для возвращения в режим Time (Время) нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

Примечание: случай, в котором Вы вводите установки даты в зависимости от выбора режима времени (24ч: день-месяц-год/ 12ч: месяц-день-год).

5.6 УСТАНОВКИ ПЕРСОНАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ (USER SET)

Введение Ваших персональных данных дает Вам уверенность, что определение затраченных калорий будет определяться с максимально возможной точностью.

1. В режиме Time (Время) нажмите **ПРАВУЮ** кнопку до появления надписи **SETTINGS** на дисплее.
2. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Cycling SET**.
3. Нажмите **ПРАВУЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **User SET**.
4. Продолжайте нажимать **СРЕДНЮЮ** кнопку и следуйте следующим шагам.

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
5. Weight kg / lb	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none">• выберите измерение веса в кг или фунтах	СРЕДНЯЯ кнопка
6. Height cm / ft	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none">• выберите измерение роста в см или футах• выберите дюймы (если Вы выбрали фунты/ футы).	СРЕДНЯЯ кнопка СРЕДНЯЯ кнопка

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
7. Birthday <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month • Month / Day • Year 	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • установите день (в 24 ч режиме) или месяц (в 12 ч режиме) ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • установите месяц (в 24 ч режиме) или день (в 12 ч режиме) ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • установите год 	СРЕДНЯЯ кнопка СРЕДНЯЯ кнопка СРЕДНЯЯ кнопка
8. HR Max	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • Установите максимальную ЧСС (HRmax) если Вы знаете Ваш максимальный пульс, определенный в лабораторных условиях. Ваш максимальный пульс, определенный на основе Вашего возраста (220-возраст) демонстрируется на дисплее при установке этого показателя в первое время. 	СРЕДНЯЯ кнопка
9. HR Sit	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • Установите Вашу частоту пульса в положении сидя (см инструкцию на следующей странице). 	СРЕДНЯЯ кнопка
10. Sex <ul style="list-style-type: none"> • Male / Female 	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • Введите Ваш пол. 	СРЕДНЯЯ кнопка

- Для возвращения в режим Time (Время) нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

Максимальная частота пульса (HRmax)

Максимальная частота пульса используется для определения расхода энергии. Максимальная частота пульса – это максимальное число сердечных сокращений в минуту при выполнении максимальной физической работы. HRmax используется также для определения интенсивности тренировки. Наиболее точный метод определения Вашей максимальной частоты пульса – проведение максимального функционального теста в лабораторных условиях.


Частота пульса в положении сидя (HRsit)

Частота пульса в положении сидя (HRsit) используется для определения расхода энергии. Частота пульса в положении сидя обычно Ваша типичная частота пульса, когда Вы не выполняете никакой физической работы. Определить частоту пульса в положении сидя легко: наденьте трансмиттер, сядьте и не делая никаких движений во время измерения. Через две – три минуты нажмите на **СРЕДНЮЮ** кнопку в режиме Время (Time), чтобы увидеть частоту пульса. Это и есть частота пульса в положении сидя.

Для определения вашего пульса в положении сидя более точно, повторите процедуру несколько раз и подсчитайте среднее значение.

5.7 ЗВУКОВЫЕ СИГНАЛЫ И ОБЩИЕ УСТАНОВКИ КОМПЬЮТЕРА (GENERAL SET)

Вы можете просмотреть и изменить следующие установки в Общих Установках (General Set).

- **Sounds** (Сигналы) Активные сигналы для вело компьютера включены или выключены 
- **KeySounds** (Ключевые сигналы) Сигналы кнопок включены или выключены.
- **Units** (Единицы измерения) Установки единиц затрагивают персональную информацию и установки часов.

1. В режиме Time (Время) нажмите **ПРАВУЮ** кнопку до появления надписи **SETTINGS** на дисплее.
2. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Cycling SET**.
3. Нажмите **ПРАВУЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **General SET**.
4. Продолжайте нажимать **СРЕДНЮЮ** кнопку и следуйте следующим шагам.

Дисплей показывает:	Нажмите ПРАВУЮ кнопку до появления мигающих значений	Нажмите СРЕДНЮЮ кнопку для подтверждения
5. Sound On / OFF	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • включите или выключите активацию сигналов. 	СРЕДНЯЯ кнопка
6. KeySound On / OFF	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • включите или выключите сигналы кнопок. 	СРЕДНЯЯ кнопка
7. kg/ cm or lb/ ft Unit	ПРАВАЯ кнопка <ul style="list-style-type: none"> • выберите кг / см или фунты/ футы. 	СРЕДНЯЯ кнопка

- Для возвращения в режим Time (Время) нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

6. РЕДАКТИРОВАНИЕ УСТАНОВОК С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА



Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку

- **Send FILES**
- Нажмите **ПРАВУЮ**
- **Receive DATA**

6.1 РЕДАКЦИЯ УСТАНОВОК С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА

Вело компьютер Polar предлагает Вам возможность редактирования установок вело компьютера с помощью программного обеспечения Polar UpLink Tool через Ваш персональный компьютер. Вы можете персонализировать дисплей Вашего вело компьютера, загрузив различные логотипы. Для этого необходима программа Polar UpLink Tool.

Вы можете загрузить Polar UpLink Tool с сайта www.polar.fi или www.PolarCyclingCoach.com. Для использования программы Polar UpLink Tool необходимо, чтобы Ваш компьютер был оснащен звуковой картой, динамиками или наушниками. См. сайты www.polar.fi или www.PolarCyclingCoach.com для дальнейших инструкций.

Для передачи файлов с Вашего компьютера в велокомпьютер:

1. В режиме Time (Время) нажмите **ПРАВУЮ** кнопку до появления надписи **CONNECT** на дисплее.
2. Держите Ваш велокомпьютер на расстоянии около 10 см от микрофона или наушников. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Send FILES**.
3. Нажмите **ПРАВУЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Receive DATA (****)**.
4. Начните передачу данных с Вашего персонального компьютера.
5. Если передача данных прошла успешно, на дисплее появится надпись **Ok**. Если был сбой в передаче данных, **Failed** появится на дисплее.

6.2 ПЕРЕДАЧА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДАННЫХ В ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК НА ВЕБ-САЙТЕ

Программа Polar Cycling Coach – функциональный веб-сервис, созданный специально для поддержки в достижении Ваших тренировочных целей. Бесплатная регистрация дает Вам доступ к персональной тренировочной программе, дневнику тренировок, тестам, полезным статьям и многому другому. Вы можете зарегистрироваться на сайте www.PolarCyclingCoach.com.

Велокомпьютеры Polar CS200™ и CS200cad™ с функцией передачи данных SonicLink предоставляют возможность передачи тренировочных файлов в Ваш персональный дневник тренировок на веб - сервисе Polar Cycling Coach. Для этого Вам необходимо программное обеспечение Polar WebLink.

Вы можете загрузить Polar WebLink в Ваш персональный компьютер с сайта www.PolarCyclingCoach.com. Для возможности передачи данных в Ваш компьютер, он должен быть оснащен звуковой картой и микрофоном.

Для передачи данных в с вело-компьютера на веб-сервис:

1. В режиме Time (Время) нажмите **ПРАВУЮ** кнопку до появления надписи **CONNECT** на дисплее.
2. Держите Ваш велокомпьютер на расстоянии около 5 см от микрофона. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Send FILES**.
3. Нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку. На дисплее появится надпись **Send ALL**. Вы можете выбрать для отправки один файл или все файлы.
4. Если Вы хотите передать один файл, Вы можете просмотреть файлы с помощью **ПРАВОЙ** кнопки. Для выбора файла для отправки, нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку.
5. Если Вы хотите передать все файлы, нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку, кнопку, когда на дисплее будет надпись **Send ALL**.
6. Если передача данных прошла успешно, на дисплее появится надпись **Ok**. Если был сбой в передаче данных, **Failed** появится на дисплее.

- Для возвращения в режим Time (Время) нажмите и удерживайте **ЛЕВУЮ** кнопку.

Примечание: смотрите раздел «помощь» в программе Polar WebLink для дальнейших инструкций..

7. УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ

Как любой электронный прибор, Ваш вело компьютер Polar нуждается в уходе и необходимом обслуживании. Ниже приведенные рекомендации помогут Вам обеспечить бесперебойную работу прибора и получать удовольствие от использования монитора многие годы.

Уход за Вашим вело компьютером

- Вело компьютер, датчик скорости и датчик **частоты** являются водонепроницаемыми, поэтому Вы можете использовать их во время дождя. Для обеспечения водонепроницаемости, не мойте вело компьютер, датчик скорости и датчик **частоты** водой под давлением или под проточной водой.
- Храните монитор и трансмиттер в прохладном и сухом месте. Не храните их во влажной среде, в «не дышащем» материале (таком как полиэтиленовый пакет или спортивная сумка) или с влажным полотенцем. Пот и влажность делают электроды передатчика влажными и активизируют передатчик, сокращая срок службы аккумулятора.
- Содержите монитор в чистоте. Чистите монитор, датчик скорости и датчик **частоты** с использованием умеренного мыла и воды. Не погружайте их в воду! Вытирайте их осторожно мягким полотенцем. Никогда не используйте алкоголь или другие абразивные материалы, такие как жесткие щетки или чистящие химикаты.
- Рабочая температура использования монитора, датчика скорости и датчика **частоты** -10 °C - +50 °C / +14 °F - +122 °F.
- Мойте передатчик регулярно после использования с мягким мылом и водой, а также мягкой щеткой, если необходимо. Не сушите трансмиттер иначе, кроме как мягким полотенцем. Неправильная сушка может повредить электроды. Не сгибайте и не растягивайте трансмиттер. Это может повредить электроды.
- Избегайте ударов по датчику скорости и датчику **частоты** – это может повредить их.
- Не оставляйте монитор под воздействием прямых солнечных лучей длительное время, например в машине.

Сервис

В течение двухлетнего гарантийного периода мы рекомендуем обслуживать изделие только в уполномоченном сервисном центре Polar Electro. Гарантия не распространяется на повреждения или последующий ущерб, вызванные обслуживанием в неуполномоченном компанией Polar Electro сервисном центре.

Батарея трансмиттера, датчика скорости и датчика частоты

Обращайтесь в авторизованный сервисный центр Polar для замены батарей трансмиттера, датчика скорости и датчика частоты. Компания Polar перерабатывает использованные трансмиттеры и датчики скорости. Смотрите рекомендации пользователям и регистрационную карту для детальных инструкций.



Батарея вело компьютера

Мы рекомендуем заменять батарею только в авторизованном сервисном центре Polar.

Для гарантированной водонепроницаемости с использованием оригинальных запчастей, батарея монитора должна быть заменена только в авторизованном сервисном центре Polar.

При этом, в авторизованном сервисном центре может быть также периодически проводиться полная проверка монитора.

Примечания:

-  индикатор низкого заряда батареи и надпись **LowBat** появляются на дисплее, когда остается 10-15% емкости батареи и батарея должна быть заменена. Подсветка и звуковые сигналы монитора автоматически отключаются, когда на дисплее появляется символ снижения заряда батареи .
- Интенсивное использование подсветки быстро снижает емкость батареи.
- На холоде индикатор низкого заряда батареи также может появляться, но исчезает при возвращении в теплое помещение.

8. ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Вело компьютер Polar показывает состояние Ваших возможностей во время тренировки. Он отражает уровень физического напряжения и интенсивность Вашей нагрузки. Также он измеряет скорость и расстояние при тренировке с датчиком скорости. Вело компьютер не предназначен для другого использования.

Электромагнитные помехи

Сбои в работе монитора могут происходить около высоковольтных линий, светофора, электропроводов железных дорог, троллейбусов или трамваев, антенн телевидения, автомобильных двигателей, велосипедных компьютеров, различных электродвигателей, мобильных телефонов или при прохождении через ворота-металлоискатель.

Минимизация возможных рисков при тренировках

Тренировки сопряжены с определенным риском. До начала регулярных тренировок, необходимо, чтобы Вы обратили внимание на следующие вопросы относительно Вашего здоровья. Если Вы можете ответить «да» на некоторые из этих вопросов, Вам необходимо проконсультироваться с врачом до начала тренировок.

- Были ли Вы физически неактивны последние 5 лет?
- Имеете ли Вы повышенное артериальное давление или уровень холестерина в крови?
- Имеете ли Вы симптомы каких-либо заболеваний?
- Принимаете ли Вы какие-либо сердечные лекарства или лекарства от повышенного давления ?
- Имеете ли Вы проблемы с дыханием?
- Вы сейчас восстанавливаетесь после серьезной болезни или травмы?
- Вы используете пейсмекер (кардиостимулятор) или другие имплантированные электронные приборы?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что при сочетании тренировки с лекарствами для лечения сердца, артериального давления, психических состояний, бронхиальной астмы, одышки и т.д., а также при приеме некоторых энергетических напитков, алкоголя и курении эти факторы могут влиять на Вашу частоту пульса.

Важно быть внимательным к Вашим ощущениям в теле во время тренировки.

Если Вы чувствуете необычную боль или дискомфорт во время тренировки, Вы должны немедленно прекратить тренировку или продолжить ее с меньшей интенсивностью.

Примечания для людей, имеющих искусственный водитель ритма (кардиостимулятор), дефибрилляторы или другие имплантированные электронные приборы.

Люди, имеющие имплантированный кардиостимулятор используют монитор Polar на свою собственную ответственность. Перед началом использования мы всегда рекомендуем проведение функциональной нагрузочной пробы под контролем врача. Проведение теста дает уверенность в использовании монитора Polar вместе с кардиостимулятором.

Если Вы склонны к аллергическим реакциям обратитесь к странице 55. Во избежании каких-либо проявлений со стороны кожи, одевайте передатчик поверх футболки. При этом необходимо увлажнить футболку под электродами передатчика, чтобы улучшить проводимость.

Сочетанное воздействие влажности и абразивных свойств ткани футболки могут приводит к отслоению частиц краски и это может привести к окраске ткани светлой одежды.

9. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

Что я должен делать, если...

...на дисплее нет показаний?

Если Вы пользуетесь компьютером в первый раз:

Вело компьютер поставляется с завода в режиме «сбережения заряда батареи». Для активации монитора нажмите **СРЕДНЮЮ** кнопку дважды. Стартует режим Основных установок (Basic Settings). Для дальнейшей информации смотрите стр 8.

Если Вы уже использовали компьютер ранее:

Вело компьютер переходит в энергосберегающий режим (чистый дисплей), если Вы не нажали ни на одну кнопку в режиме Время (Time) в течение пяти минут. Вы можете включить компьютер снова, нажав на любую кнопку. Кроме того, причиной может послужить разряд батареи (см следующий вопрос для дальнейших инструкций).

...батарея монитора должна быть заменена?

Мы рекомендуем проводить все сервисное обслуживание в авторизованном сервисном центре Polar. Это необходимо для обеспечения гарантии и избежания неправильных ремонтных процедур. В авторизованном сервисном центре Polar будет проведено тестирование на водонепроницаемость после замены батареи, а также Вы можете проводить периодические проверки работоспособности Вашего вело компьютера.


...нет реакции при нажатии кнопок?

Если нет реакции компьютера при нажатии кнопок, перепрограммируйте компьютер. Перепрограммирование удаляет только дату и время, не затрагивая при этом записанные файлы и Общие Установки (Totals).

Перепрограммируйте компьютер, нажимая и удерживая одновременно все кнопки до появления цифр на дисплее. Нажимая на кнопки перейдите в режим Основных Установок (Basic Settings на дисплее появляется надпись **(BASIC SET)**). Для дальнейшей информации см стр 8. Если это не работает, проверьте работоспособность батареек.

Примечание: Если Вы не нажимали кнопки после перепрограммирования компьютера в течение одной минуты, вело компьютер переходит в режим Время (Time).

...появляется символ ?

Обычно первый знак истечения емкости батареи это индикация низкого заряда батареи , появляющийся на дисплее. Для дальнейшей информации смотрите стр. 51.

Примечание: символ низкого заряда батареи может появляться при низкой температуре воздуха окружающей среды, но индикация исчезает при возвращении в теплое помещение.

...занимающийся рядом человек с вело компьютером или монитором сердечного ритма вызывает помехи на Вашем компьютере?

Переместитесь в другое место и продолжайте Вашу тренировку.

Альтернативно,

1. снимите трансмиттер с груди на 30 секунд. Отойдите на достаточное расстояние от человека с другим компьютером или монитором сердечного ритма.
2. оденьте передатчик снова на грудь и поднесите монитор к трансмиттеру в область логотипа Polar. Монитор начнет считывать сигналы пульса. Продолжите Вашу тренировку как обычно.

...велo компьютер не измеряет расход калорий?

Для определения затрачиваемых на тренировке калорий, необходимо использовать передатчик при записи тренировки.

...частота пульса, скорость или дистанция беспорядочна или очень высокая?

Сильные электромагнитные сигналы могут вызывать беспорядочные показания пульса. Переместитесь из области влияния возможных источников помех, таких как: линий высоковольтной электропередачи, светофора, электропроводов железных дорог или трамваев, автомобильных двигателей, велосипедных компьютеров, некоторых электродвигателей тренажеров или сотовых телефонов.

Если перемещение не помогает и частота пульса остается беспорядочной, замедлите Вашу скорость и проверьте Ваш пульс вручную. Если Вы чувствуете, что реальная частота пульса не соответствует показаниям на дисплее монитора, это может быть проявлением аритмии сердца. В большинстве случаев аритмия не представляет серьезной опасности, но, тем не менее, необходимо проконсультироваться с Вашим врачом.

Для избежания помех от других компьютеров или датчиков скорости, сохраняйте дистанцию, как минимум, в 1 метр от Вашего вело компьютера до датчиков скорости других велосипедистов.

...нет показаний пульса (0 0)?

- проверьте, что электроды трансмиттера увлажнены и передатчик одет в соответствии с инструкцией.
- убедитесь, что передатчик чистый.
- убедитесь, что поблизости нет линий высоковольтной передачи, телевизионных кабелей, мобильных телефонов или других источников электромагнитных излучений. Также убедитесь, что поблизости от Вас (в радиусе 1 м) нет других занимающихся с мониторами сердечного ритма перед записью Вашей тренировки.
- различные состояния сердца могут изменять форму волны ЭКГ. В этом случае проконсультируйтесь с вашим врачом.

...нет показаний скорости или частоты при тренировке?

- проверьте правильную позицию и расстояние сенсоров с магнитом и вело компьютера.
- убедитесь, что Вы правильно запрограммировали Ваш вело компьютер. Для дальнейшей информации см стр. 45.
- если на дисплее нерегулярно появляется символ 00, убедитесь, что поблизости нет каких-либо источников электромагнитных излучений.
- если символ 00 высвечивается постоянно, возможно, Вы использовали лимит в 2500 (датчик скорости)/ 2500(датчик частоты) вело-часов и батарея разряжена.

10. ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

Вело компьютер

Материал: Термопластический полимер
Точность: ABS+GF
лучше чем ± 0.5 секунд / день
при температуре 25 °C / 77 °F.

Измерение пульса: точность $\pm 1\%$ или 1 удар в минуту.
Частота пульса демонстрируется как число ударов пульса
в минуту или как % от Вашего максимального пульса.
Диапазоны измерения 15 - 240

Максимальное время записи в Файл: 99 часов 59 минут 59 секунд

Количество записываемых файлов: 7 тренировочных файлов
Рабочая температура: -10 °C to +50 °C / +14 °F to +122 °F
Срок службы батареи:

Тип батареи: CR 2032
Тип прокладки батарейного отсека: OR 23,6 x 1,0 (силиконовое кольцо)

Передатчик

Срок службы батареи: в среднем 2500 часов работы
Тип батареи: литиевая батарея
Рабочая температура: -10 °C до +50 °C / 14 °F до 122 °F
полиуретан

Материал: Водонепроницаемый

Эластичный ремень

Материал застежки: полиуретан
Ткань: нейлон, полиэстер и натуральная резина
Включая небольшие количества латекса

Датчик скорости и частоты

Срок службы батареи датчиков скорости и частоты: в среднем 2500 часов работы

Точность: $\pm 1\%$

Материал: Термопластический полимер
ABS+GF
Рабочая температура: -10 °C до +50 °C / 14 °F до 122 °F
Водонепроницаемый

Водонепроницаемость продукции Polar проверяется в соответствии с международным стандартом ISO 2281. Изделия разделены на три различных категории в соответствии с их водонепроницаемостью.

Проверьте категорию водонепроницаемости вашей модели монитора Polar в соответствии с приведенной ниже таблицей. Пожалуйста, обратите внимание, что эти категории не обязательно соответствуют маркировке других изготовителей.

Маркировка на крышке монитора	брызги, пот, капли дождя и т.д	Ванна, бассейн	Подводное плавание с трубкой	Подводное плавание с аквалангом	Характеристики водонепроницаемости
Water resistant	X				Брызги, пот, капли дождя
Water resistant 50m	X	X			Минимум для принятия ванны или плавания
Water resistant 100m	X	X	X		Частое использование в воде, но без ныряния

11. ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Это международная гарантия, Polar Electro Inc для потребителей, купивших это изделие в США или Канаде. Эта международная гарантия Polar Electro Oy для потребителей, купивших это изделие в других странах.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует покупателям этого прибора что данный продукт свободен от дефектов в материале и рабочем механизме два года с даты покупки.
- **Пожалуйста храните квитанцию или Международную гарантийную карту. Это доказательство Вашей покупки!**
- Гарантия не распространяется на батарею, повреждения, вследствие неправильного употребления, злоупотребления, несчастного случая или несоблюдения предосторожностей, непрофессионального обслуживания, коммерческого использования, с взломанным или сломанным (нарушенным) корпусом и ремнем.
- Гарантия не покрывает повреждения, потери, затраты или расходы, прямые, косвенные или непредвиденная, последующие или специальные, проистекающие, или связанные с изделием. В течение периода гарантии изделие будет или восстановлено или заменено в уполномоченном Сервисном Центре Polar бесплатно.
- Эта гарантия не затрагивает установленные законом права потребителя в соответствии с национальным законодательством или правах потребителя против дилера, являющегося результатом их договора купли-продажи.

CE 0537

Маркировка CE означает соответствие этого изделия с Директивой 93/42/ЕЕС.

Polar Electro Oy является сертифицированной компанией в соответствии с требованиями ISO 9001:2000.

Copyright © 2005 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finland.

Все права зарезервированы. Никакая часть этого руководства не может использоваться или воспроизведен в любой форме или любыми средствами без предшествующего письменного разрешения Polar Electro Oy.

Названия и эмблемы, маркированные знаком TM в этой инструкции или на упаковке этого продукта являются торговыми марками Polar Electro Oy.

Названия и эмблемы, маркированные знаком [®] в этой инструкции или на упаковке этого продукта являются зарегистрированными торговыми марками Polar Electro Oy.

12. ЮРИДИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ POLAR

- Материалы, приведенные в этом руководстве, предназначены только для информационных целей. Описываемая продукция постоянно совершенствуется и изменяется без предшествующего уведомления.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не делает никаких представлений или гарантий относительно этого руководства, или изделий, описанных здесь.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не будет ответственен ни за какие повреждения(ущерб), потери, затраты или расходы, прямые, косвенные или непредвиденные, последующие или проистекающие, или связанные с использованием материала изделий, описанных здесь.

Это изделие защищено следующими патентами:

WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996,




SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380,

US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.

И другими патентами.

Произведено:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

13. ИНДЕКС

12/24h time mode	9	Total Values.....	32
AutoLap.....	23	Transmitter.....	17
AutoStart	18	Unit setting.....	54
Backlight.....	24	UpLink Tool.....	55
Battery replacement.....	58-59	User settings.....	51
Bike settings	45	WebLink Tool.....	56
Cadence sensor.....	7, 15		
Date settings.....	49-50		
File.....	27		
Halt.....	24		
Heart rate 	18-19		
Heart rate limits.....	40		
HRsit	53		
LapTime full	23		
Low battery indication 	58		
Recording an exercise.....	18		
Reset the cycling computer	62		
Settings.....	37		
Sounds on/off	23		
Speed sensor.....	7,13		
Start measuring your heart rate.....	18		
Stopwatch.....	20		
Target Zone Alarm 	23		
Timers	39		