

**Polar FT40™**

Продукция компании

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FIN-90440 KEMPELE  
Тел +358 8 5202 100  
Факс +358 8 5202 300  
www.polar.fi

7934434.00E

Инструкция по использованию

**POLAR®**  
LISTEN TO YOUR BODY

**POLAR®**  
LISTEN TO YOUR BODY

РУССКАЯ ВЕРСИЯ

**РУССКАЯ ВЕРСИЯ**



## Содержание

<b>1. ПРЕИМУЩЕСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА POLAR FT40 .....</b>	<b>4</b>	<b>4. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ.....</b>	<b>15</b>
<b>2. НАЧАЛО РАБОТЫ.....</b>	<b>5</b>	Результаты Тренировки .....	15
Знакомство с Polar FT40.....	5	Просмотр Данных о Тренировке .....	17
Начальная Установка Основных Параметров.....	6	Передача Данных .....	19
Кнопки Устройства и Структура Меню.....	7	Проверка Вашей Физической Формы .....	20
Значки на Экране.....	8	Проведение Теста Polar Fitness Test .....	21
<b>3. ТРЕНИРОВКА.....</b>	<b>9</b>	Интерпретация Результатов Фитнес-Теста .....	22
Надеть WearLink.....	9	Отслеживание результатов фитнес-теста .....	23
Начало Тренировки.....	10	<b>5. НАСТРОЙКИ .....</b>	<b>24</b>
Снижение Лишнего Веса или Улучшение Физической Формы.....	11	Настройки Часов .....	24
Функции в режиме тренировки.....	13	Настройки Тренировки.....	24
Остановка тренировки.....	14	Информация для Пользователя.....	25
Советы по проведению тренировки .....	14	Общие Настройки.....	26
		<b>6. ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЯ.....</b>	<b>27</b>
		Уход за Polar FT40.....	27

<b>Инструкции по уходу для WearLink.....</b>	<b>27</b>
<b>Гарантийное обслуживание.....</b>	<b>28</b>
<b>Замена батарей.....</b>	<b>29</b>
<b>Меры предосторожности.....</b>	<b>31</b>
<b>Устранение проблем.....</b>	<b>33</b>
<b>Технические спецификации.....</b>	<b>34</b>
<b>Гарантийные обязательства и ограничение ответственности.....</b>	<b>36</b>

## **1. ПРЕИМУЩЕСТВА ТРЕНИРОВОЧНОГО КОМПЬЮТЕРА POLAR FT40**

### **УЗНАТЬ И ПОНЯТЬ СВОЕ ТЕЛО:**

Тренируясь вместе с Polar FT40, Вам никогда не придется гадать о результатах тренировки. FT40 показывает эффективность Вашей тренировки: количество снижаемого лишнего веса или улучшение физической формы.

### **СНИЖЕНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА:**

В диапазоне снижения лишнего веса, вы сжигаете большинство калорий лишнего веса, улучшаете обмен веществ и получаете задел для тренировки с более высокой интенсивностью.

### **УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ:**

В диапазоне улучшения физической формы, Вы тренируетесь сильнее, улучшая состояние сердечно-сосудистой системы, укрепляя сердце и увеличивая циркуляцию крови в мышцах.

## **4 Преимущества тренировочного компьютера POLAR FT40**

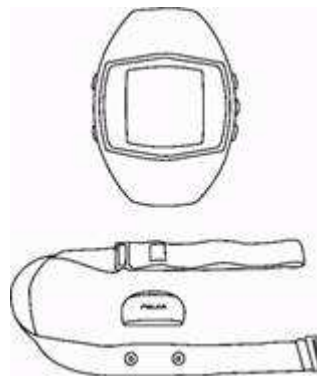
## 2. НАЧАЛО РАБОТЫ

### Знакомство с Polar FT40

Наручное устройство Polar FT40 во время тренировки записывает и отображает частоту сердцебиений и другие данные.

Передачик WearLink передает сигналы о частоте сердцебиений наручному устройству. WearLink состоит из ремня и коннектора.

Зарегистрируйте Ваш продукт Polar на веб-сайте <http://register.polar.fi/>, чтобы помочь нам постоянно улучшать наши продукты и услуги и удовлетворять ваши потребности.



## Начальная Установка Основных Параметров

Для активации Polar FT40 нажмите любую кнопку в течение одной секунды. Как только устройство активировано, оно не может быть выключено.

1. **Language (Язык)** : выберите **Deutch (Немецкий)**, **English (Английский)**, **Español (Испанский)**, **Français (Французский)** или **Italiano (Итальянский)**. с помощью кнопок UP DOWN (Вверх/Вниз). Нажмите ОК.
2. Появляется сообщение: **Please enter basic settings (Пожалуйста, введите основные настройки)**. Нажмите ОК.
3. Выберите **Time format (формат времени)**.
4. Введите **Time (время)**.
5. Введите **Date (дата)**.
6. Выберите **Units (единицы измерения)**: метрические (кг, см) или стандартные (фунты, футы). При выборе стандартных единиц, калории отображаются как CAL (Кал), в ином случае они обозначаются как KCAL (Ккал). Калории измеряются как килокалории.
7. Введите **Weight (вес)**.
8. Введите **Height (рост)**.
9. Введите **Date of birth (дату рождения)**.
10. Выберите **Sex (пол)**.
11. Появляется сообщение **Settings OK? (Сохранить настройки?)** Выберите **Yes (Да)** для сохранения настроек. Появляется сообщение **Basic settings complete (Основные настройки установлены)** и FT40 переключается в режим **Time (Часы)**. При выборе **No (Нет)**, можно будет продолжить редактировать основные настройки. Появится сообщение **Please enter basic settings (Пожалуйста, введите основные настройки)**. Введите заново основные настройки.

Вы сможете изменить информацию пользователя позднее. Для справки, смотрите главу **Настройки**.

## 6 Начало работы

## Кнопки Устройства и Структура Меню

▲ **UP (ВВЕРХ)**: Войти в меню и навигация по меню и спискам, установка параметров.

• **OK**: Подтвердить выбор. Выбрать тип тренировки или настройки тренировки. В режиме **Часы** начать запись тренировки, нажав ее дважды или одним долгим нажатием.

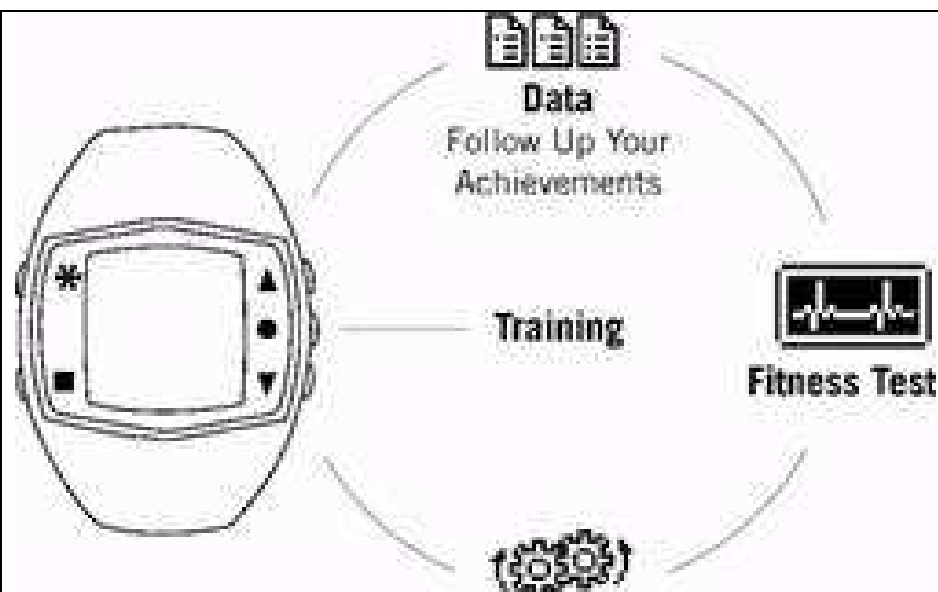
▼ **DOWN (ВНИЗ)**: Войти в меню и навигация по меню и спискам, установка параметров.

■ **BACK (Назад)**:

- Выйти из меню
- Вернуться на предыдущий уровень
- Отменить выбор
- Оставить настройки неизмененными
- Нажать и держать для возвращения из любого режима в режим **Время дня**.

\* **LIGHT (Подсветка)**:







- Включить подсветку
- При долгом нажатии, выйти в быстрое меню в режиме **Время дня** (выключить/включить блокировку кнопок).





## Значки на Экране

Данная таблица представляет значки на экране и их описание.

Значок	Описание
	Батарея наручного устройства разряжена.
	Активирован будильник.
	Все звуки выключены.
	Используется время 2. Цифра 2 показывается в нижнем левом углу экрана.
	Включена блокировка кнопок.
	Частота сердцебиения передана.

8 Начало работы

### 3. ТРЕНИРОВКА

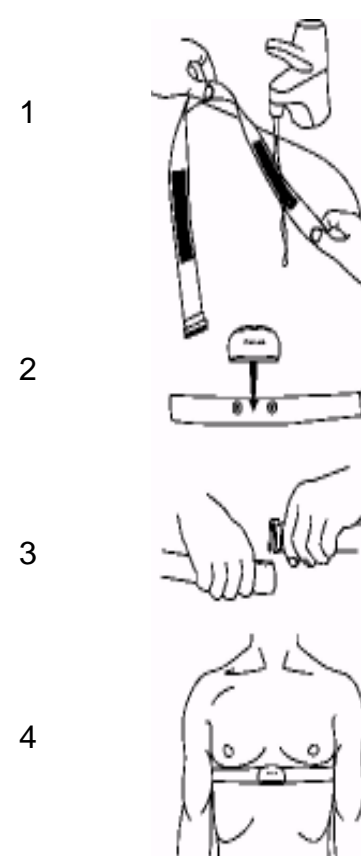
#### Наденьте WearLink

Перед тем, как начать запись тренировки, требуется надеть датчик WearLink.

1. Смочите поверхности электродов ремешка проточной водой.
2. Присоедините к ремешку коннектор. Установите длину ремешка так, чтобы он прилегал плотно и было удобно двигаться.
3. Обвяжите ремешок вокруг груди, прямо под грудными мышцами и застегните крючок к другому концу ремешка.
4. Убедитесь в том, что влажные поверхности электродов плотно прилегают к коже и что логотип Polar на коннекторе располагается вертикально и в центре.

**Чтобы увеличить время эксплуатации коннектора, отсоединяйте его от ремешка, если не пользуетесь им.**

**Для получения подробных инструкций обратитесь к главе Уход и обслуживание устройства.**



## Начало Тренировки

1. Наденьте WearLink и наручное устройство.
2. Нажмите ОК и выберите **Start (Начать)**. Начните запись тренировки по нажатию кнопки ОК.

Чтобы изменить звук, ритм сердцебиения или другие настройки тренировки, перед началом тренировки, выберите пункт меню **Training Settings (Настройки Тренировки)**. Смотрите главу Настройки для получения дополнительной информации.



Данные тренировки записываются только в случае, если запись производится более чем одну минуту.

## 10 Тренировка

## Снижайте Лишний Вес или Улучшайте Свою Физическую Форму

Во время тренировки Polar FT40 отображает оптимальную для вас интенсивность тренировки для снижения лишнего веса и улучшения физической формы. Данная интенсивность может варьироваться в зависимости от вашего физического и морального состояния в конкретный день. Перед началом записи тренировки, FT40 анализирует ваше текущее состояние и, если необходимо, скорректирует интенсивность соответственно.

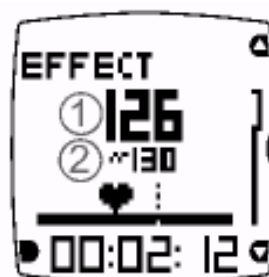
Интеллектуальный компьютер для тренировки определяет текущее состояние вашего организма, основываясь на частоте сердцебиения и изменении данной частоты. Когда ваше тело восстановилось после предыдущих тренировок, вы отдохнули и не ощущается стресс – вы готовы для более интенсивной тренировки.

Наручное устройство отображает эффективность тренировки в реальном времени.

Диапазоны снижения лишнего веса и интенсивности физической формы разделены вертикальной пунктирной линией. Эта линия автоматически определяется наручным устройством и смещается согласно вашему текущему состоянию.

Данные (**Effect**) на экране будут отображаться как **Fatburn (Снижение лишнего веса)** или **Fitness (Фитнес)** в зависимости от того, в каком диапазоне вы тренируетесь.

1. Текущая частота сердцебиений
2. Граничное значение частоты сердцебиения между диапазонами снижения лишнего веса и тренировки физической формы. Значок “~” исчезает, когда FT40 устанавливает режим интенсивности в соответствии с вашим текущим состоянием





### Зона сжигания жира (значок сердца с левой стороны пунктирной линии) (Fatburn)

В диапазоне сжигания жира, интенсивность тренировки ниже и основным источником энергии является жир. Следовательно, лишний вес эффективно снижается, и ускоряется обмен веществ, а значит, как правило, окисление жировых отложений.



### Фитнес (значок сердца с правой стороны пунктирной линии) (Fitness)

В диапазоне Фитнес, интенсивность тренировки выше, и вы улучшаете состояние своей сердечно-сосудистой системы (например, укрепляя сердце и увеличивая циркуляцию крови в мышцах и легких). Основным источником энергии являются углеводы.

Вы можете зафиксировать диапазоны снижения лишнего веса (сжигания жира) или фитнеса, в зависимости от целей для конкретной тренировки.



Для фиксации диапазона, при тренировке в нужном диапазоне, нажмите кнопку ОК в течение одной секунды. Появится сообщение **Fat burning zone locked (Диапазон сжигания жира зафиксирован)** или **Fitness zone locked (Диапазон фитнес зафиксирован)**.

Наручное устройство сигнализирует звуковым сигналом, если вы тренируетесь слишком интенсивно или слишком легко. Например, на данном рисунке показана фиксация диапазона. Для отключения фиксации диапазона нажмите кнопку ОК в течение одной секунды.

**Функции Тренировки**

Во время тренировки показывается следующая информация. Нажмите кнопки UP/DOWN (Вверх/Вниз) для изменения вида.



**Heart rate (Частота сердцебиения)**  
Текущая частота вашего сердцебиения



*Длительность тренировки отображается на всех видах.*



**Calories (Калории)**  
Количество сожженных калорий.



**Time (Время)**  
Текущее время

**Quick Menu (Быстрое меню):** долгое нажатие кнопки **LIGHT (Подсветка)** в процессе записи тренировки открывает **Быстрое меню**. В этом меню вы можете настроить звуки тренировки или заблокировать кнопки.

**Heart Touch** : отображает время в процессе тренировки, если наручное устройство поднести близко к передатчику. Вы можете **On/Off (Включить/ Выключить)** эту функцию в меню **Settings (Настройки) > Training Settings (Настройки тренировки) > Heart Touch**

#### **Stop Training (Остановка тренировки)**

Чтобы приостановить запись тренировки, нажмите кнопку **BACK (Назад)**.

Чтобы остановить запись тренировки, нажмите кнопку **BACK (Назад)** дважды.

Появится сообщение **Stopped (Тренировка остановлена)**.

Затем на экране появятся результаты тренировки.

Дополнительную информацию можно получить в главе

#### **После тренировки.**

**После каждого использования, отсоедините коннектор передатчик от ремешка и сполосните ремешок проточной водой, по крайней мере, после каждого пятого использования стирайте ремешок в стиральной машине при температуре 40 °C/104 °F**

#### **Советы по Проведению Тренировки**

Если вашей целью является снижение веса, тренировки должны длиться 30-60 минут или дольше в диапазоне снижения лишнего веса. Чем больше продолжительность тренировки, тем больше сжигается калорий, особенно калорий лишнего веса. Процентное соотношение сожженных калорий лишнего веса отобразится по окончании тренировки.

Для улучшения состояния сердечно-сосудистой системы, старайтесь тренироваться в фитнес диапазоне три или четыре раза в неделю, продолжительность одной тренировки - 20-40 минут.

Чем лучше ваш физический уровень, тем больше тренировок требуется (более частых и продолжительных) для улучшения физической формы.



*Дополнительную информацию о тренировках вы можете найти в статьях на сайте <http://articles.polar.fi>*

## 4. ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

### Результаты Тренировки

Наручное устройство Polar FT40 в конце каждой тренировки отображает следующие результаты:



#### Calories (Калории)

Калории, сожженные во время тренировки.

#### Cal. Fat (Процент жира из сожженных калориц)

Процентное жира из сожженных калорий во время тренировки.



*Длительность тренировки отображается на всех видах.*



#### Average (Средняя величина)

Средняя величина частоты сердечных сокращений во время тренировки.

#### Maximum (Максимальная величина)

Максимальная величина частоты сердечных сокращений во время тренировки.





**Fat burn (Зона сжигания жира)**

Время тренировки в диапазоне уменьшения лишнего веса (зоне сжигания жира).

**Fitness (Фитнес)**

Время тренировки в диапазоне Фитнес.

## Просмотр Данных Тренировки

Вы можете просматривать данные о тренировке в меню **Training files (Файлы тренировки)**, **Week summaries (Итоги за неделю)** и **Totals (Общие данные)**.

1. Чтобы просмотреть подробные данные о тренировке по последним 50 тренировкам, выберите меню **Data (данные) > Training files (Файлы тренировки)**. Отображается информация, схожая с той, которую вы можете просмотреть после каждой тренировки.



Каждая полоса означает одну тренировку.  
Выберите тренировку для просмотра.  
Верхний ряд: дата и время создания файла  
Нижний ряд: время тренировки

Когда емкость для сохранения **тренировочных файлов** заполняется, наиболее давний тренировочный файл заменяется наиболее ранним. Если вы хотите сохранить файлы за более долгий период, отправьте данные на веб-сайт Polar [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

Дополнительную информацию можно получить в главе **Передача данных**.

Чтобы удалить файл тренировки, выберите пункт меню **Data (Данные) > Delete files (Удалить файлы)** и затем файл, который вы хотите удалить. Появится сообщение **Delete file? (Удалить файл?)**. Выберите **Yes (Да)**. Появится сообщение **Remove from total? (Удалить из общего файла?)**. Выберите **Yes (Да)**, чтобы удалить данные из общего файла статистики.

После тренировки **17**

2. Выберите пункт меню **Data (Данные) > Week summaries (Итоги за неделю)** чтобы просмотреть данные тренировок и результаты за последние 16 недель.



Каждая полоса показывает результаты за неделю.  
Выберите неделю, которую вы хотите просмотреть с помощью кнопок UP/DOWN (Вверх/Вниз).  
Верхний ряд: Начало недели / конец недели  
Нижний ряд: общее время тренировки

Чтобы сбросить данные тренировки за неделю **Data (Данные) > Reset weeks? (Сбросить данные за неделю?)**. Выберите **Yes (Да)** чтобы сбросить запись данных за неделю.

3. Выберите пункт меню **Data (Данные), > Totals since xx.xx.xxxx (Суммарные данные с даты...)** чтобы просмотреть суммарную продолжительность, количество тренировок и сожженные калории, начиная с даты последнего сброса данных.

Чтобы сбросить суммарные данные, выберите **Data (Данные) > Reset totals (Сбросить суммарные данные)** и выберите **Yes (Да)**.

18 После тренировки

## Передача Данных

### Как передать данные из устройства FT40 на вебсайт [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)

Для отслеживания статистики, вы легко можете сохранить файлы тренировок из устройства Polar FT40 на вебсайте [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Передача данных обеспечивается с помощью дополнительного устройства Polar FlowLink<sup>\*</sup>. Вебсайт [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) хранит подробные данные о ваших тренировках и отображает их в виде графиков.

1. Зарегистрируйтесь на [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
2. Следуйте инструкциям на экране, чтобы загрузить и синхронизировать на вашем компьютере модуль передачи данных **Polar WebSync**.
3. Подключите устройство **FlowLink** к USB порту вашего компьютера.
4. Положите FT40 на экран FlowLink фронтальной стороной вниз.
5. Выполните передачу данных с помощью программного обеспечения WebSync.

Дополнительную информацию по передаче данных вы можете получить, обратившись к разделу Помощь (Help) вебсайта [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

\*Требуется устройство Polar FlowLink.

## Проверка Вашей Физической Формы

Тест физической формы Polar Fitness Test™ является легким и быстрым способом измерения состояния вашей сердечно-сосудистой системы и оценки аэробной способности. Тест выполняется в расслабленном состоянии.

Результатом теста является величина, называемая OwnIndex (Личный показатель). Показатель OwnIndex можно сравнить с величиной максимального потребления кислорода ( $VO_{2max}$ ), обычным показателем аэробной способности.

Дополнительную информацию можно найти в главе Интерпретация результатов фитнес-теста.

Показатель OwnIndex может повысить точность вычисления сожженных во время тренировки калорий.

Данный тест разработан для здорового взрослого человека. Чтобы обеспечить надежность результатов теста, учтите следующее:

- Не отвлекайтесь. Чем более вы расслаблены и чем более спокойна обстановка во время тестирования, тем более точными будут результаты теста (например, не допускается использование телефона, телевизора, беседы).
- Избегайте сильного физического напряжения, алкоголя и выписанных без рецепта фармакологических стимуляторов в дни до и во время теста.
- Избегайте обильного потребления пищи или курения за 2-3 часа до теста.
- Всегда проводите тест в схожих условиях и в одно время дня.
- Удостоверьтесь в том, что настройки пользователя являются правильными.

## 20 После тренировки

**Выполнение Фитнес-Теста Polar Fitness Test**

1. Наденьте передатчик, лягте и расслабьтесь на 1 – 3 минуты.
2. В режиме **Часов**, выберите **Fitness test (Фитнес-тест) > Start Test (Начать тест)**. Фитнес-тест начнется, как только FT40 определит частоту вашего сердцебиения.
3. Примерно 5 минутами позднее прозвучит сигнал об окончании теста и его результаты отобразятся на экране.
4. Нажмите ОК. Появится сообщение **UPDATE VO<sub>2max</sub>? (Обновить VO<sub>2max</sub>?)**.
5. Выберите **Yes (Да)** для сохранения результата теста в информации пользователя и показателя OwnIndex. Если вы знаете свой показатель VO<sub>2max</sub>, измеренный лабораторным путем, и вы его указали в информации пользователя, выберите **No (Нет)** для сохранения результатов теста только в показателе OwnIndex.

**Устранение проблем**

- Появляется сообщение **Set activity lev. of past 3 months (Установите уровень активности за последние 3 месяца) > Настройте уровень активности** (дополнительную информацию можно получить в главе Настройки). Появится сообщение **Activity set! (Уровень активности установлен!)** и тест начнется.
- Появляется сообщение **Test Failed (Тест прерван) > Предыдущее значение показателя OwnIndex не заменено.**
- Не показывается частота сердечных сокращений > Тест не удался. Проверьте, что электроды передатчика достаточно влажные и что ремешок плотно прилегает к груди.

### Интерпретация Результатов Фитнес-Теста

Следите за показателями вашего OwnIndex, сравнивая индивидуальные достижения и изменения показателей с течением времени. Показатель OwnIndex также может быть сравнен в зависимости от пола и возраста. Найдите ваш показатель OwnIndex в таблице и узнайте, как ваша аэробная способность соответствует показателям для вашего возраста и пола.

Данная классификация основана на анализе литературы и 62 исследований показателей  $VO_{2max}$  среди здоровых взрослых людей в США, Канаде и семи европейских странах.

Справочная литература: Е. Шварц, Р.С. Ребоулд: Нормы аэробной способности для мужчин и женщин в возрасте от 6 до 75 лет: обзор. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990 г.

Возраст	Очень низкий	Низкий	Посредственный	Средний	Хороший	Очень хороший	Отличный
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

### 22 После тренировки

**Отслеживание Результатов Фитнес-Теста**

Устройство FT40 сохраняет данные результатов последних 60 тестов. Чтобы просмотреть долговременную статистику результатов, сохраняйте данные из Polar FT40 на веб-сайте [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), который позволяет просматривать результаты тестов в виде графиков. Дополнительную информацию можно получить в главе **Передача данных**.

Вы также можете просмотреть результаты последних двух тестов в меню параметра **OwnIndex**.

- Выберите **Fitness test (Фитнес тест) > OwnIndex results (Результаты OwnIndex)**.
- Дата и результат последнего фитнес-теста будет показана на экране.
- Чтобы просмотреть результат предыдущего фитнес-теста, нажмите кнопки UP/DOWN (Вверх/Вниз).



*В среднем, заметное улучшение аэробной способности наблюдается после шести недель регулярных тренировок. Тренировка больших мышечных групп является наиболее эффективным методом улучшения аэробной способности.*



## 5. НАСТРОЙКИ

### Настройка Часов

Выберите значение, которое хотите изменить и нажмите кнопку ОК. Установите время в помощью кнопок UP/DOWN (Вверх/Вниз) и сохраните установки нажатием ОК.

Выберите **Settings (Настройки) > Watch, time and date (Часы, дата и время)**.

- **Alarm (Будильник):** включите/ выключите будильник, выбрав **Once (Один), Every day (Каждый день)** или **Monday to Friday (Понед-Пятн)**, и затем установите время. Нажмите клавишу BACK (Назад), чтобы выключить **Будильник** или клавиши UP/DOWN (Вверх/Вниз) чтобы отключить его на 10 минут. Во время тренировки **Будильник** не может быть использован.
- **Время:** выберите **Time 1 (Время 1)** и установите формат времени, часы и минуты.
- Выберите **Time 2 (Время 2)** для установки времени в другом часовом поясе путем добавления или вычитания часов. В режиме Часов, вы можете быстро изменять **Time 1** или **Time 2** при нажатии и удерживании кнопки DOWN (Вниз).
- **Time zone (Часовой пояс):** выберите часовой пояс 1 или 2.
- **Дата:** установите дату.

**Watch face (Экран часов):** выберите **Time and logo (Время и логотип)** или **Time only (Только время)** для отображения в режиме часов.

### Настройки тренировки

Выберите **Settings (Настройки) > Training settings (Настройки тренировки)**.

- **Training sounds (Звуки тренировки):** выберите один из параметров **Off (Выключить)**,
- **Soft (Негромкий), Loud (Громкий)** или **Very loud (Очень громкий)**.
- **Heart rate view (Вид частоты сердечных сокращений):** настройте FT40 для отображения частоты сердцебиения в **Beats per minute (Удары в минуту)** или **Percent of maximum (Проценты от максимума)**.
- **Heart Touch):** выберите **On (Включить)** или **Off (Выключить)**. Наручное устройство будет отображать время, если вы подносите его близко к передатчику.
- **Heart rate upper limit (Верхний предел частоты сердечных сокращений)** позволит вам проводить тренировки в индивидуальном диапазоне частоты сердечных сокращений (например, рекомендованного врачом). Установите верхний предел частоты сердечных сокращений **On (Включить)** и установите значение с помощью кнопок UP/DOWN (Вверх/Вниз) и нажмите ОК.

## Информация Пользователя

Выберите **Settings (Настройки) > User Information (Информация пользователя)** и нажмите ОК.

- **Weight (Вес):** введите вес.
  - **Height (Рост):** введите рост.
  - **Date of birth (Дата рождения):** введите дату рождения
  - **Sex (Пол):** Выберите **MALE (МУЖСКОЙ)** или **FEMALE (ЖЕНСКИЙ)**.
  - **Maximum heart rate (Максимальная частота сердечных сокращений)** – это максимальное число ударов сердца в минуту (bpm) при максимальной физической нагрузке. Измените значение по умолчанию, только если знаете данную величину, измеренную лабораторным способом.
  - **Activity (Активность):** выберите уровень, который наиболее точно соответствует общему количеству и интенсивности ваших тренировок в течение последних трех месяцев.
1. **TOP (Наивысший)** (5+ часов в неделю): вы занимаетесь напряженными физическими упражнениями, по крайней мере, 5 раз в неделю или тренируетесь, улучшая физическую форму для участия в соревновании.
  2. **HIGH (Высокий)** (3 – 5 часов в неделю): вы занимаетесь напряженными физическими упражнениями, по крайней мере, 3 раза в неделю, например, вы совершаете пробежки на дистанцию 20 – 50 км или 12 – 31 миль в неделю или проводите 3 – 5 часов в неделю, занимаясь схожей физической активностью.
  3. **MODERATE (Средний)** (1 – 3 часа в неделю): вы регулярно занимаетесь восстановительными спортивными упражнениями, например, совершаете пробежки на дистанцию 5 – 10 км или 3 – 6 миль в неделю или занимаетесь 1 – 3 часа в неделю схожими физическими упражнениями, или ваша работа требует умеренной физической активности.
  4. **LOW (Низкий)** (0 – 1 час в неделю): вы не занимаетесь регулярными физическими упражнениями или не выполняете сложных физических упражнений, например, ходите пешком только для удовольствия, или при интенсивных физических упражнениях только иногда у вас сбивается дыхание или вы потеете.
    - Показатель **OwnIndex (VO<sub>2max</sub>)**: при выполнении фитнес-теста Polar Fitness Test, значение вашего показателя OwnIndex установлено по умолчанию. Измените это значение, только если знаете величину показателя, измеренную лабораторным способом.

## Общие Настройки

Выберите **Settings (Настройки)** > **General settings (Общие настройки)**.

- **Button sounds (Звук кнопок)**: выберите один из параметров **Off (Выключить)**, **Soft (Негромкий)**, **Loud (Громкий)** или **Very loud (Очень громкий)**.
- **Button Lock (Блокировка кнопок)**: выберите **Manual lock (Ручная)** или **Automatic lock (Автоматическая блокировка)**.  
**Автоматическая блокировка**: наручное устройство автоматически блокирует все кнопки кроме Light (Подсветка). Чтобы заблокировать или разблокировать кнопки, нажмите и удерживайте кнопку Light (Подсветка). Блокировка активируется, если вы не нажимаете кнопки в течение минуты.  
**Ручная блокировка**: чтобы заблокировать или разблокировать клавиши, нажмите и удерживайте клавишу **Light (Подсветка)** пока не появится сообщение **Buttons unlocked (Кнопки разблокированы)**.
- **Units (Единицы измерения)**: выберите **Metric (Метрические: кг, см)** или **Imperial (Стандартные: фунты, футы)**. При выборе стандартных единиц, калории отображаются как CAL (Кал), в ином случае они обозначаются как KCAL (Ккал). Калории измеряются как килокалории.
- **Language (Язык)** : выберите **Deutch (Немецкий)**, **English (Английский)**, **Español (Испанский)**, **Français (Французский)** или **Italiano (Итальянский)**.

## 6. ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПОКУПАТЕЛЯ

### Уход за Polar FT40

**Наручное Устройство:** Вытирайте FT40 жидким мылом и водой, затем насухо – полотенцем. Никогда не используйте спирт или другие абразивные материалы (металлическую сетку или очищающие химические средства). Держите прибор в прохладном и сухом месте. Не рекомендуется хранить устройство во влажном, воздухонепроницаемом материале (пластиковый пакет или спортивная сумка), а также в электропроводящем материале (влажное полотенце). Избегайте попадания прямых солнечных лучей в течении длительных промежутков времени.

### Инструкции по уходу за WearLink.

**Передатчик:** после каждого использования отсоедините коннектор передатчика от ремешка и промойте ремешок проточной водой. Протирайте насухо мягким полотенцем. Никогда не используйте спирт или другие абразивные материалы (металлическая сетка или очищающие химические средства).

Регулярно стирайте ремешок (по крайней мере, после каждого пятого использования) в стиральной машине при температуре 40 °C/104 °F. Это позволит получать надежные результаты измерения и максимизирует время эксплуатации передатчика. Используйте мешочек для стирки. Запрещается замачивать, отжимать с помощью вращения, гладить, производить химчистку или отбеливать ремешок. Не используйте моющие средства с отбеливателем или смягчителем ткани. Никогда не помещайте передатчик в стиральную машину или сушилку!

**Ремешок и коннектор передатчика сушите и храните отдельно.** Перед длительным хранением, постирайте ремешок в стиральной машине и всегда стирайте после использования в воде бассейна, с высоким содержанием хлорки.

## Гарантийное Обслуживание

Устройство **Polar FT40** разработано для того, чтобы помочь вам в достижении индивидуальных целей при улучшении физической формы и показать уровень физиологической нагрузки и интенсивности во время тренировки. Никакое другое использование не предполагается и не подразумевается.

В период двухгодичной гарантии рекомендуется обслуживать Polar FT40 только в авторизованных центрах Polar Service Center. Гарантия не распространяется на устройства, обслуживаемые неавторизованными центрами Polar Electro и на косвенные убытки вследствие такого обслуживания.

Пожалуйста, используйте карту Polar Customer Service Card для получения подробной информации.

Зарегистрируйте продукт компании Polar по следующему адресу:

<http://register.polar.fi/> Это поможет нашей компании улучшить продукты и услуги и удовлетворять потребности наших покупателей.

**28** Информация для покупателя

## Замена Батарей

В течение гарантийного периода избегайте повреждения уплотнительного кольца крышки батареи. Мы рекомендуем производить замену батареи в авторизованных центрах Polar Service Center. После смены батареи там можно проверить Polar FT40 на водонепроницаемость, а также сделать полную проверку.

Принимайте во внимание следующие факторы:

- Индикатор заряда батареи появляется, если осталось 10 – 15 % ее емкости.
- Перед сменой батареи, скопируйте данные о тренировках на [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), чтобы избежать потери данных. Дополнительные инструкции по передаче данных можно получить в главе Передача данных. Сверхчастое использование подсветки гораздо быстрее разряжает батарею.
- при низкой температуре может появиться индикатор разряженной батареи, но он исчезнет, как только температура повысится.
- при появлении индикатора разряженной батареи подсветка и звук автоматически отключаются.

**ВНИМАНИЕ:** Настоятельно рекомендуем Вам проверять герметичность корпуса после каждой самостоятельной замены батареи. Проверку герметичности можно проводить, либо в сертифицированных сервисных центрах Polar, либо в гарантийных часовых мастерских.

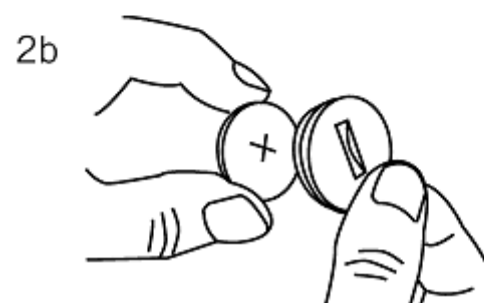
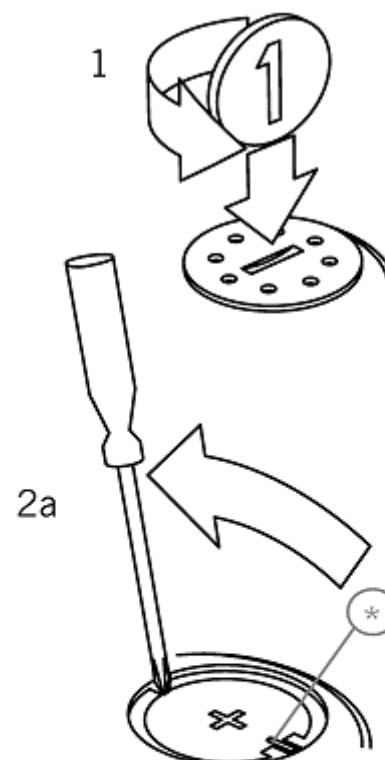
## Самостоятельная замена батареи:

Заменяйте уплотнительное кольцо батареи каждый раз при замене батареи. Вы можете приобрести уплотнительное кольцо/батарею у розничных продавцов продукции Polar и в авторизованных центрах Polar Services. В США и Канаде дополнительные уплотнительные кольца/батареи можно приобрести только в авторизованных центрах Polar Service Centers.

Хранить следует в недоступном для детей месте. В случае если ребенок случайно проглотит батарею, немедленно обратитесь к врачу. Предмет должен быть должным образом извлечен в соответствии с местным законодательством.

При обращении с новой, полностью заряженной батареей, избегайте прижимания ее металлическими и электропроводящими инструментами (например, щипцами). Это может привести к короткому замыканию батареи, и ее быстрой разрядке. Обычно, мгновенные короткие замыкания батареи ее не повреждают, но могут уменьшить емкость и таким образом снизить время эксплуатации батареи.

1. Откройте крышку батареи монетой, повернув ее из положения CLOSE (Закрето) в положение OPEN (Открыто).
2. - При замене батареи наручного устройства (рис. 2а), снимите крышку и осторожно выньте батарею с помощью любого предмета подходящего размера (например, зубочистки или небольшой отвертки). Предпочтительно, инструмент должен быть немаetalлический. Постарайтесь не повредить металлический звуковой элемент (\*) или пазы.  
  
- Вставьте новую батарею плюсом (+) наружу.
3. Старое уплотнительное кольцо замените на новое, поместив его плотно на пазы крышки, чтобы улучшить водонепроницаемость.
4. Поставьте крышку обратно и поверните ее по часовой стрелке, чтобы закрыть.
5. Введите снова основные настройки.



## Меры предосторожности

### Минимизация Возможных Рисков

Тренировка может быть сопряжена с некоторым риском для здоровья.

Перед началом обычной тренировки, ответьте на следующие вопросы о состоянии вашего здоровья. Если вы ответите «Да» на любой из этих вопросов, проконсультируйтесь с врачом перед началом тренировки.

- Вы были физически неактивны на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- У вас есть симптомы каких-либо заболеваний?
- Вы принимаете какие-нибудь лекарства для кровяного давления или сердечно-сосудистой системы?
- У вас были в прошлом проблемы с дыханием?
- Вы восстанавливаетесь после серьезного заболевания или медицинского лечения?
- Вы используете кардиостимулятор или имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что на показатель частоты сердечного ритма оказывает влияние множество факторов, таких как: интенсивность выполнения упражнений, прием медицинских препаратов для лечения и профилактики сердечных заболеваний, уровень артериального давления, психологическое состояние, наличие астмы и одышки, а также употребление некоторых энергетических напитков, алкоголя и никотина.

**При выполнении упражнений очень важно прислушиваться к собственным ощущениям и отмечать все происходящие реакции организма.** Если при выполнении упражнения вы вдруг почувствуете очень сильное утомление, или у вас возникнут неожиданные болевые ощущения, прекратите упражнения или продолжите их выполнение с меньшей интенсивностью.



**Замечание для людей, пользующихся электронными стимуляторами сердца, дефибрилляторами и прочими электронными имплантированными устройствами.**

Пользователи с установленными электронными стимуляторами сердца, эксплуатирующие монитор Polar FT40, делают это на свой страх и риск. До начала выполнения программы физических упражнений, мы настоятельно рекомендуем выполнить тестовое контрольное упражнение под непосредственным наблюдением врача. Целью данного контрольного тестирования является установление безопасности, совместимости и надежности одновременного использования электронного стимулятора сердца и монитора Polar FT40.

**Если у вас есть аллергические реакции на любые вещества и материалы, контактирующие с кожей, или если вы имеете основания полагать возможным возникновение такой реакции вследствие применения данного изделия,** просим вас обратиться к перечню материалов в главе Технические Спецификации. Во избежание риска возникновения аллергических реакций, связанных с ношением передатчика рекомендуем надевать его на тело поверх одежды. При выборе такого способа ношения передающего устройства, следует тщательно смочить ткань одежды в области, к которой прилегают электроды передатчика. Наличие достаточного количества влаги на ткани обеспечит корректную работу устройства. Если вы используете жидкость для отпугивания насекомых, убедитесь в том, чтобы участки кожи с нанесенной жидкостью не вступали в контакт с передатчиком.

**32** Информация для покупателя

**Некоторые части тренажеров с электронными компонентами могут быть источниками помех и случайных сигналов.**

Чтобы устранить данные проблемы, попытайтесь сделать следующее:

1. Снимите передатчик с груди и используйте тренажеры для упражнений как обычно.
2. Перемещайте наручное устройство вокруг тренажера, пока вы не найдете зону, в которой не появляются помехи или нет мигающего значка сердца на дисплее. Зачастую, помех больше прямо перед дисплеем тренажера, в то время как левая или правая сторона дисплея относительно не подвержены воздействию помех.
3. Наденьте передатчик снова на грудь и поместите наручное устройство в область с минимальными помехами.

Если Polar FT40 все еще не работает с тренажером, данный тренажер является слишком шумным для беспроводного измерения частоты сердцебиения.

## Устранение Проблем

**Если вы не знаете, в каком пункте меню находитесь,** нажмите и удерживайте кнопку BACK (НАЗАД) пока не появится текущее время.

**Если устройство не реагирует на нажатие любых кнопок, или если экран отображает необычные символы, перезагрузите устройство** нажатием четырех кнопок (Вверх, Вниз, Назад и Подсветка) одновременно в течение 4-х секунд. Все настройки, кроме времени и даты, будут сохранены.

**Если считываемые данные по частоте сердечного ритма становятся либо очень переменчивыми, непостоянными, либо имеют слишком высокие значения или нулевое значение (00),** удостоверьтесь в том, что в районе 1м/3 фута отсутствуют другие передатчики частоты сердцебиения и в том, что ремешок передатчика/электроды плотно прилегают к телу и достаточно увлажнены, а также имеют чистую поверхность и не повреждены.

Если измерение частоты сердцебиения не работает со спортивной одеждой, попробуйте использовать ремешок. Если после этого устройство начинает работать, проблема, скорее всего, в одежде. Обратитесь за консультацией к производителю/продавцу одежды.

Сильные электромагнитные сигналы могут вызывать беспорядочные показания сердечного ритма. Электромагнитные помехи могут возникать вблизи линий высоковольтной электропередачи, светофора, электропроводов, железных дорог или трамваев, автомобильных двигателей, велосипедных компьютеров, некоторых тренажеров с электродвигателем, сотовых телефонов или электрических пропускных пунктов. Чтобы избежать помех считывания данных, отойдите от возможных источников помех насколько возможно дальше.

Если неправильное считывание данных продолжается, несмотря на отдаление от источника помех, остановитесь и проверьте свой пульс вручную.

Если вам покажется, что он соответствует высоким показателям, указанным на экране, значит, вы можете испытывать сердечную аритмию. В большинстве случаев аритмия не является тревожным симптомом, но все равно мы рекомендуем проконсультироваться с врачом.

Эффект кардиологического характера мог определенным образом изменить форму волны или сигнала Вашей ЭКГ. Если такое событие имело место, обратитесь к врачу.

Если измерение сердечного ритма не работает, несмотря на предпринятые меры, могла выйти из строя батарея вашего передатчика.

**Техническая Спецификация****Наручное Устройство**

Тип батареи:	CR 2025
Время эксплуатации батареи:	В среднем 1,5 года (в режиме тренировки 1 час в день, 7 дней/в неделю)
Рабочая температура:	от -10 °C до +50 °C / от +14 °F до +122 °F
Материал ремня:	Полиуретан
Задняя крышка и застежка ремня:	Нержавеющая сталь в соответствии с директивой ЕС 94/27/EU и изменениями 1999/C 205/05 по выделениям никеля из продуктов, разработанных для прямого и длительного контакта с кожей.
Точность часов	Выше чем ±0,5 секунд в день при температуре 25 °C/77 °F
Точность измерения частоты сердечного ритма	±1 % или ±1 удар в мин, что окажется больше, определение применимо к устойчивому состоянию.

**Значения ограничений**

Хронометр:	23 ч 59 мин 59 сек
Общее время	0 – 9999 ч 59 мин 59 сек
Частота сердечного ритма	15 – 240 ударов в мин
Общее количество калорий	0 – 999999 кКал/Кал
Общее число упражнений	65 535
Год рождения	1921 – 2020

**Системные требования**

Программное обеспечение **Polar WebSync** и **Polar FlowLink**:

MS Windows (2000/XP/Vista), 64/32 bit

**Передачик**

Тип батареи:	CR 2025
Срок службы батареи:	в среднем 2 года ( 1ч/день, 7дней/в неделю)
Уплотнительное кольцо:	O-образное кольцо 20.0 x 1.0 материал FPM
Рабочая температура:	-10 °C до +50 °C / 14 °F до 122 °F
Материал передатчика:	Полиамид
Материал ремня:	30 %полиуретан, 35 % полиамид, нейлон, 35 % полиэстер

## Водонепроницаемость Polar FT40

Устройство FT40 может использоваться во время плавания. Чтобы сохранить водонепроницаемость, не нажимайте кнопки под водой. Для получения дополнительной информации посетите вебсайт: <http://support.polar.fi>. Водонепроницаемость продукции компании Polar проверена в соответствии с международным стандартом ISO 2281. Продукция разделена на три категории в зависимости от уровня водонепроницаемости. Информацию о категории водонепроницаемости вы можете найти на задней крышке устройства и сравнить с таблицей ниже. Следует отметить, что данные определения не обязательно могут быть применимы к продуктам других производителей.

Маркировка на задней крышке	Характеристики
Водонепроницаем (WR)	Брызгонепроницаем. Защищен от брызг при умывании, пота, дождя и т.д. Не пригоден для плавания
Водонепроницаемость 30 – 50М (WR 30-50M)	Пригоден для купания и плавания
Водонепроницаемость 100М (WR 100M)	Пригоден для плавания и подводного погружения (без акваланга).

## Гарантийные обязательства и ограничения

- Гарантийные обязательства компании Polar Electro Inc. определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт на территории США и Канады. Гарантийные обязательства компании Polar Electro Oy определены положениями ограниченной международной гарантии, действие которой распространяется на пользователей, которые приобрели настоящий продукт в любых других странах, отличных от США и Канады.
- Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy гарантирует покупателю настоящего продукта, что монитор сердечного ритма не имеет дефектов материалов и свободен от производственных дефектов. Настоящее гарантийное положение действует в течение 2 лет с даты покупки.
- Пожалуйста, сохраните гарантийный талон Polar с печатью как доказательством покупки!**
- Настоящая Гарантия не распространяется на батарею, повреждения, возникшие вследствие неправильного обращения или ненадлежащего применения, случайного повреждения, несоблюдения мер предосторожности. Настоящая Гарантия не распространяется на повреждения, вызванные неправильным обслуживанием, или возникшие вследствие коммерческого использования. Не распространяется на повреждения корпуса и ремешка. Гарантийные обязательства по настоящим положениям не распространяется на любой ущерб, повреждения, издержки или убытки, прямые, косвенные или побочные, сопутствующие или специфические, связанные с использованием Изделия, или вытекающие из такого использования. В течение действия Гарантийного срока настоящее Изделие будет либо отремонтировано, либо заменено в авторизованном сервисном центре; ремонт и замена по Гарантии осуществляются бесплатно.
- Настоящая Гарантия не затрагивает установленные законом права потребителя, в рамках применимого действующего национального законодательства, или права потребителя по отношению к дилеру, вытекающие из договора купли-продажи, заключенного с таким дилером.

Copyright © 2008, Polar Electro Oy, FIN-90440, КЕМПЕЛЕ, Финляндия.

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

Все права сохранены. Настоящее Руководство Пользователя полностью или в любой его части не может быть использовано или воспроизведено в любой доступной форме, любым способом, без получения на такие действия предварительного письменного разрешения компании Polar Electro Oy.

Названия и логотипы, отмеченные символом "™" приведенные в данной инструкции или на упаковке продукта, являются торговыми марками Polar Electro Oy. Названия и логотипы, отмеченные символом ®, приведенные в контексте Руководства, или на упаковке продукта, являются зарегистрированными торговыми марками Polar Electro Oy, кроме марки Windows, которая является торговой маркой Корпорации Microsoft.

## 36 Информация для покупателя

**Ограничения гарантии**

- Материалы, изложенные в настоящей Инструкции по использованию, предназначены только для информационных целей. Описанные в настоящем документе продукты могут быть модифицированы без предварительного уведомления, в соответствии с программой технического развития и модернизации, разрабатываемой производителем.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не делает никаких представлений или гарантий относительно этой инструкции, или изделий, описанных здесь.
- Компания Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не несет ответственности ни за какие убытки, ущерб, затраты или расходы, прямые косвенные или случайные, последующие или проистекающие, или связанные с использованием данной инструкции или продукта, описанного в ней.

Данный продукт защищен нематериальными правами Polar Electro Oy, что определено следующими документами: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Заявки на остальные патенты поданы.

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

# CE 0537

Данная маркировка свидетельствует о соответствии настоящего Изделия положениям и требованиям директивы Европейского Экономического Сообщества (ЕЭС) 93/42/ЕЕС. Соответствующее Заявление о соответствии можно найти по электронному адресу: [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity).



Продукты компании Polar являются электронными устройствами и находятся в области действия директивы 2002/96/ЕС Европейского парламента и Совета по утилизации отходов производства электрического и электронного оборудования (WEEE). Данная продукция должна отдельно утилизироваться в странах ЕС. Компания Polar поддерживает стремление минимизировать возможные эффекты загрязнения внешней среды и здоровья человека также за пределами Европейского Союза, поддерживает следование местным правилам по утилизации и, там где возможно, утилизировать отдельно данные электрические устройства.

Информация для покупателя **37**