























# НАЧАЛО РАБОТЫ

## НАСТРОЙКА A360

Когда вы впервые берете в руки устройство A360, оно находится в режиме хранения. Оно выходит из спящего режима при подключении к компьютеру или зарядному устройству USB для зарядки. Перед использованием устройства A360 рекомендуется зарядить аккумулятор. Если аккумулятор полностью разряжен, то для начала зарядки может потребоваться несколько минут. Для получения подробной информации о зарядке аккумулятора, времени работы аккумулятора и уведомлении о низком уровне заряда аккумулятора, смотрите раздел [Аккумуляторы](#).



### **ВЫБЕРИТЕ УСТРОЙСТВО, ЧЕРЕЗ КОТОРОЕ БУДЕТ ВЫПОЛНЯТЬСЯ НАСТРОЙКА: КОМПЬЮТЕР ИЛИ СОВМЕСТИМОЕ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО**

Вы можете выбрать способ настройки A360: с помощью компьютера и USB-шнура или по беспроводной сети с помощью совместимого мобильного устройства. Для обоих способов необходимо Интернет-соединение.

- Настройка с помощью мобильного телефона удобна, если у вас нет доступа к компьютеру с USB-портом, но она может занять больше времени.
- Проводная настройка проходит быстрее и вы можете одновременно заряжать A360, но вам понадобится USB-шнур и компьютер.


















## СОПРЯЖЕНИЕ ДАТЧИКА ЧСС С УСТРОЙСТВОМ A360

 При использовании датчика частоты сердечных сокращений Polar Bluetooth Smart® A360 не измеряет пульс на запястье.

Есть два способа подключить датчик ЧСС к устройству A360:

1. Закрепите датчик частоты сердечных сокращений, затем нажмите и удерживайте кнопку в режиме отображения времени до появления сообщения с просьбой коснуться устройства устройством A360.
2. Коснитесь датчика ЧСС устройством A360.
3. По завершении подключения появится сообщение **Сопряжение выполнено**.


ИЛИ

1. Закрепите датчик частоты сердечных сокращений и коснитесь кнопки **Тренировка** на A360.
2. Коснитесь датчика ЧСС устройством A360.
3. По завершении подключения появится сообщение **Сопряжение выполнено**.

# НАСТРОЙКИ

## НАСТРОЙКИ ДИСПЛЕЯ

В онлайн-сервисе или в приложении для мобильных устройств Polar Flow можно выбрать, на какой руке вы будете носить A360. Эта настройка соответствующим образом меняет ориентацию дисплея A360.

 Для того, чтобы получать наиболее точные результаты отслеживания активности, рекомендуется носить браслет на руке, которая не является для вас доминирующей.

Вы можете редактировать настройки в любое время в онлайн-сервисе и на мобильном приложении Polar Flow.

### Изменение настройки дисплея на компьютере

1. Подключите A360 к USB-порту компьютера, перейдите на сайт [polar.com/flow](https://polar.com/flow) и выполните вход.
2. Перейдите в раздел [Настройки](#) и [Продукты](#).
3. Выберите свое устройство A360, щелкните его и поменяйте руку, на которой будете носить устройство.

Во время следующей синхронизации ориентация A360 изменится.

### Изменение настройки дисплея в приложении для мобильных устройств

1. Перейдите в [Настройки](#).
2. Коснитесь кнопки [Информация о продукте](#) и выберите руку, на которой будете носить устройство A360.

Во время следующей синхронизации ориентация дисплея A360 изменится.

## НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ ДНЯ


Текущее время, а также формат времени передаются на A360 из системных часов компьютера во время выполнения синхронизации с онлайн-сервисом Polar Flow. Чтобы изменить время, сначала необходимо поменять временную зону на компьютере, а затем выполнить синхронизацию с A360.

Если вы измените время или временную зону на мобильном приложении и синхронизируете приложение Polar Flow с онлайн-сервисом Polar Flow и устройством A360, время поменяется и на вашем устройстве A360. Для изменения времени на вашем устройстве должно быть интернет-соединение.

## НАСТРОЙКИ

### НАСТРОЙКИ ДИСПЛЕЯ

В онлайн-сервисе или в приложении для мобильных устройств Polar Flow можно выбрать, на какой руке вы будете носить A360. Эта настройка соответствующим образом меняет ориентацию дисплея A360.

 Для того, чтобы получать наиболее точные результаты отслеживания активности, рекомендуется носить браслет на руке, которая не является для вас доминирующей.

Вы можете редактировать настройки в любое время в онлайн-сервисе и на мобильном приложении Polar Flow.

#### Изменение настройки дисплея на компьютере

1. Подключите A360 к USB-порту компьютера, перейдите на сайт [polar.com/flow](https://polar.com/flow) и выполните вход.
2. Перейдите в раздел **Настройки** и **Продукты**.
3. Выберите свое устройство A360, щелкните его и поменяйте руку, на которой будете носить устройство.

Во время следующей синхронизации ориентация A360 изменится.

#### Изменение настройки дисплея в приложении для мобильных устройств

1. Перейдите в **Настройки**.
2. Коснитесь кнопки **Информация о продукте** и выберите руку, на которой будете носить устройство A360.

Во время следующей синхронизации ориентация дисплея A360 изменится.

## НАСТРОЙКА ВРЕМЕНИ ДНЯ

Текущее время, а также формат времени передаются на A360 из системных часов компьютера во время выполнения синхронизации с онлайн-сервисом Polar Flow. Чтобы изменить время, сначала необходимо поменять временную зону на компьютере, а затем выполнить синхронизацию с A360.

Если вы измените время или временную зону на мобильном приложении и синхронизируете приложение Polar Flow с онлайн-сервисом Polar Flow и устройством A360, время поменяется и на вашем устройстве A360. Для изменения времени на вашем устройстве должно быть интернет-соединение.

## **ПЕРЕЗАПУСК A360**

Перезапуск устройства A360 выполняется нажатием и удержанием кнопки несколько секунд до появления значка питания. Коснитесь его, чтобы отключить устройство. Нажмите кнопку еще раз, чтобы перезапустить устройство.

## **ПЕРЕЗАГРУЗКА A360**

Если вы столкнетесь с проблемой устройства A360, попробуйте перезагрузить его. При перезагрузке с устройства A360 удаляется вся информация и вам необходимо настроить его заново для личного использования.

Перезагрузите A360 в FlowSync с помощью компьютера:

1. Подключите A360 к компьютеру с помощью идущего в комплекте USB-кабеля
2. Откройте раздел с настройками в FlowSync.
3. Щелкните кнопку «Сброс к заводским настройкам».

A360 можно также перезагрузить из браслета:

1. Нажмите и удерживайте кнопку, чтобы войти в раздел со значками меню. Игнорируйте сообщение о синхронизации/сопряжении и продолжайте нажимать кнопку.
2. Коснитесь значка питания, чтобы отключить устройство.
3. Во время отображения текста о выключении снова нажмите кнопку и удерживайте ее пять секунд.

Теперь вам снова необходимо настроить A360 через мобильное устройство или через компьютер. Не забывайте использовать при настройке ту же учетную запись Polar, которую вы использовали перед перезагрузкой.


## ОБНОВЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ С ПОМОЩЬЮ КОМПЬЮТЕРА

Чтобы получить последнюю версию программного обеспечения для устройства A360, его можно обновить самостоятельно. При подключении A360 к компьютеру программа синхронизации FlowSync сообщит вам о наличии новой версии ПО для вашего устройства. Программное обеспечение обновляется и загружается через программу FlowSync.

Обновления разрабатываются с целью усовершенствования работы вашего устройства A360. Это могут быть дополнения к уже существующим функциям, новые функции или средства устранения неполадок.


**Чтобы обновить программное обеспечение:**

1. Подключите A360 к USB-порту компьютера с помощью USB-кабеля.
2. Программа FlowSync выполнит синхронизацию данных.
3. По завершении синхронизации вам будет предложено обновить программное обеспечение.
4. Подтвердите, нажав **Да**. Новое программное обновление будет установлено (это может занять некоторое время), после чего устройство A360 перезагрузится.

 *Вы не потеряете данных вследствие обновления программного обеспечения: Перед началом процесса обновления все самые важные данные на вашем устройстве A360 будут синхронизированы с онлайн-сервисом Flow.*

## С ПОМОЩЬЮ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА ИЛИ ПЛАНШЕТА

ПО можно также обновить с помощью мобильного устройства, если вы используете приложение для мобильных устройств Polar Flow для синхронизации данных о тренировке и активности на A360. Приложение сообщит вам о наличии обновления, и вы получите инструкции по его установке. Для бесперебойной установки обновления рекомендуется подключить A360 к источнику питания до начала процесса обновления.

 *Обновление программного обеспечения может занять до 20 минут, в зависимости от соединения.*

## РЕЖИМ «В САМОЛЕТЕ»

В режиме «В самолете» устройство A360 отключается от всех беспроводных сетей. Тем не менее, вы можете его использовать, однако в этом режиме вы не сможете синхронизировать данные с

приложением Polar Flow или использовать его с любыми вспомогательными беспроводными устройствами.

### **ВКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА «В САМОЛЕТЕ»**

1. Для отображения значка самолета, нажмите и удерживайте кнопку. Сначала появится сообщение о сопряжении/синхронизации. Просто продолжайте нажимать кнопку, пока не появится значок самолета.
2. Коснитесь значка - отобразится сообщение «РЕЖИМ ПОЛЕТА ВКЛЮЧЕН».

### **ВЫКЛЮЧЕНИЕ РЕЖИМА «В САМОЛЕТЕ»**

1. Для отображения значка самолета, нажмите и удерживайте кнопку.
2. Коснитесь значка - отобразится сообщение «РЕЖИМ ПОЛЕТА ВЫКЛЮЧЕН».

## **МЕНЮ УПРАВЛЕНИЯ**

В меню управления можно включать и отключать режимы «В самолете» и «Не беспокоить», выключать устройство, сбрасывать Bluetooth-соединения и просматривать информацию об устройстве.

Чтобы перейти в меню управления, нажмите и удерживайте боковую кнопку, пока не появятся следующие иконки меню. Проведите по экрану вверх, чтобы просмотреть их все.



Режим «В самолете». Отключает фитнес-трекер от всех беспроводных сетей.



Режим «Не беспокоить». Не позволяет устройству включаться от движения вашего запястья и блокирует функцию уведомлений с вашего телефона.



Выключение. Выключение устройства.



Сброс всех Bluetooth-соединений. Чтобы использовать какие-либо устройства Bluetooth, необходимо снова выполнить их сопряжение с устройством.







Информация. Просмотр ID устройства, версии программного обеспечения и т.д.

Нажмите боковую кнопку для возврата в режим отображения времени.



## ИКОНКИ РЕЖИМА ОТОБРАЖЕНИЯ ВРЕМЕНИ

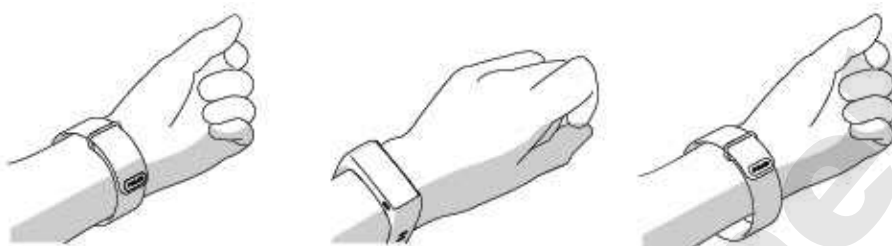
В режиме отображения времени помимо времени и даты есть следующие иконки.

-  Включен режим **В самолете**. Все беспроводные сети вашего мобильного телефона и вспомогательных устройств отключаются.
-  Включен режим **Не беспокоить**. Устройство не включается от движения вашего запястья, и вы не будете получать уведомления.
-  Включен вибросигнал. Сигнал устанавливается в приложении Flow.
-  Bluetooth-соединение к сопряженному телефону отключается. Нажмите и удерживайте боковую кнопку, чтобы восстановить соединение.

# ТРЕНИРОВКА

## НОШЕНИЕ УСТРОЙСТВА A360

Трекер активности A360 оснащен встроенным датчиком частоты сердечных сокращений, который измеряет пульс на запястье. Чтобы получить точные данные частоты сердечных сокращений, измеренные на запястье, браслет следует носить так, чтобы он плотно прилегал к поверхности кожи чуть выше запястья. Датчик должен постоянно касаться поверхности кожи, в тоже время браслет не нужно затягивать слишком туго.



Если хотите, то вне тренировок можно носить браслет свободней, но во время тренировок его нужно затягивать, чтобы получать точные данные частоты сердечных сокращений, измеренные на запястье. Если у вас на запястье есть татуировки, не носите датчик прямо на них, так как это может привести к искажению данных.




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

В тех видах спорта, где более целесообразно, чтобы датчик находился на запястье неподвижно, или если датчик находится рядом с мышцами или сухожилиями, которые движутся или на которые оказывается давление, для более достоверных значений частоты пульса рекомендуется носить датчик частоты сердечных сокращений Polar H7 с нагрудным ремнем.

Отслеживайте зоны частоты сердечных сокращений прямо из устройства и получайте инструкции по тренировкам, которые вы запланировали в онлайн-сервисе Flow.

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

## НАЧАТЬ ТРЕНИРОВКУ

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>В режиме отображения времени проведите по экрану вверх или вниз и коснитесь кнопки <b>Тренировка</b> для входа в предтренировочный режим: вместо значка сердца отображается ваша частота сердечных сокращений, как только она была определена.</p> |
|   | <p>Выберите спортивный профиль, который вы хотите использовать, смахнув по дисплею вверх или вниз.</p>                                                                                                                                                |
|  | <p>Коснитесь выбранного значка спорта, чтобы начать тренировку.</p>                                                                                                                                                                                   |

Для получения подробной информации о том, что вы можете выполнять с устройством A360 во время тренировки, см. раздел [Доступные во время тренировки функции](#).

**Чтобы приостановить запись данных тренировки**, нажмите кнопку. Появится сообщение **Приостановлено** и устройство A360 перейдет в режим паузы. Чтобы продолжить запись данных, коснитесь зеленой стрелки.

**Чтобы остановить тренировку**, нажмите и удерживайте кнопку во время записи тренировки или паузы до появления сводки по тренировке. Или же можно коснуться и удерживать красный значок остановки на протяжении трех секунд, чтобы завершить запись.

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ С ЦЕЛЬЮ

В онлайн-сервисе Flow вы можете планировать тренировку и [создавать подробные тренировочные цели](#), а также синхронизировать их с устройством A360 при помощи программы Flowsync или приложения для мобильных телефонов Flow. Устройство A360 подскажет вам, как достичь своей цели во время тренировки.

Чтобы начать тренировку с целью:


1. Перейдите в раздел [Мой день](#).
2. Выберите цель из перечня, коснувшись ее.
3. Выберите спорт, который вы хотите использовать, коснувшись этого значка.
4. Появится экран с тренировкой, после чего вы можете начинать тренировку.




## В ПРОЦЕССЕ ТРЕНИРОВКИ РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВКИ

Дисплей включается при движении рукой. Навигация по режимам выполняется проведением пальцем по дисплею вверх или вниз. Для экономии заряда аккумулятора дисплей выключается автоматически. Вы можете отменить настройку выключения дисплея, коснувшись и удерживая сенсорный экран во время тренировочного режима, пока не появится иконка лампочки. Чтобы выключить эту функцию, снова коснитесь и удерживайте сенсорный экран, пока на нем не появится иконка лампочки.


Список доступных режимов тренировок представлен ниже.

### ТРЕНИРОВКА С УЧЕТОМ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

|                                                                                     |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Ваша текущая частота сердечных сокращений выделена цветом вашей текущей зоны частоты сердечных сокращений.</p> <p>Длительность текущей тренировки.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|


|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Время дня</p> <p>Калории, сожженные во время тренировки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|  | <p>Текущая скорость или текущий темп тренировки. Меняйте спортивные профили в Flow, чтобы указать, какой из них будет здесь отображаться.</p> <p>Расстояние, пройденное во время тренировки до текущего момента.</p> <p> Отображается только в спортивных профилях, связанных с бегом.*</p> |




\* Бег, бег трусцой, шоссейный бег, бег по пересечённой местности, бег на беговой дорожке, легкоатлетический бег, ходьба, ультрамарафон

 Вы также можете отключить датчик частоты сердечных сокращений для следующей тренировки, коснувшись и удерживая значок спорта в меню тренировки.

### ТРЕНИРОВКА С ЦЕЛЬЮ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ИЛИ КАЛОРИИ

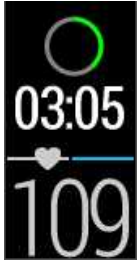


Если вы создали тренировочную цель на продолжительность или калории в онлайн-сервисе Flow и синхронизировали ее с устройством A360, то увидите следующее:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Если вы создали цель на калории, то сможете просмотреть сколько калорий от целевого значения вам осталось сжечь, а также узнаете свою текущую частоту сердечных сокращений.</p> |
| <p>ИЛИ</p>                                                                          | <p>Если вы создали цель на время, то сможете просмотреть время от целевого значения, которого вам нужно достичь, а также узнаете свою текущую частоту сердечных сокращений.</p>    |


|                                                                                    |                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   | <p>Цвет цифры, обозначающей частоту сердечных сокращений, указывает, в какой зоне частоты сердечных сокращений вы находитесь.</p>                                          |
|   | <p>Длительность текущей тренировки.<br/>Время дня.</p>                                                                                                                     |
|  | <p>Калории, сожженные во время тренировки.<br/>Зоны частоты сердечных сокращений в вертикальных полосах, в которых вы провели тренировку. Подсвечивается текущая зона.</p> |


## ТРЕНИРОВКА С РАЗДЕЛЕНИЕМ ЦЕЛИ НА ФАЗЫ


Если вы создали тренировочную цель с разделением на фазы в онлайн-сервисе Flow и синхронизировали ее с устройством A360, то увидите следующее:

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Частота сердечных сокращений, верхний и нижний пределы частоты сердечных сокращений и продолжительность тренировки до настоящего момента. Символ сердца отображает вашу текущую частоту сердечных сокращений между пределами частоты сердечных сокращений.</p> <p>Цвет значения вашей частоты сердечных сокращений указывает на зону частоты сердечных сокращений, в которой вы сейчас находитесь.</p> |
|    | <p>Длительность текущей тренировки.</p> <p>Время дня</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|  | <p>Калории, сожженные во время тренировки.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## ПРИОСТАНОВКА / ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

|                                                                                     |                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>1. Чтобы приостановить запись данных тренировки, нажмите кнопку. Появится сообщение <b>Приостановлено</b>. Чтобы продолжить запись данных, коснитесь зеленой стрелки.</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>2. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку на протяжении трех секунд во время записи тренировки или паузы до обнуления счетчика. Или же можно коснуться и удерживать красный значок остановки на дисплее.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

 Если вы завершили тренировку после того как сначала приостановили ее, время после нажатия паузы не будет включено в общее время тренировки.

## СВОДКА ПО ТРЕНИРОВКЕ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Вы получите сводный отчет о своей тренировке на устройство A360 сразу же после окончания тренировки. Наиболее детальный и наглядный анализ представлен в приложении Flow или онлайн-сервисе Flow.

### СВОДКА ПО ТРЕНИРОВКЕ В A360

В устройстве A360 можно просматривать сводку по тренировке только за текущий день. Перейдите в раздел [Мой день](#) и выберите тренировку для просмотра.

|                                                                                         |                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b><sup>18</sup></p>    | <p><b>Время начала</b></p> <p>Время начала вашей тренировки.</p> <p><b>Продолжительность</b></p> <p>Продолжительность тренировки</p>                  |
| <p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p> | <p><b>Средняя ЧСС</b></p> <p>Ваша средняя ЧСС во время тренировки</p> <p><b>Максимальная ЧСС</b></p> <p>Ваша максимальная ЧСС во время тренировки</p> |



|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Training benefit</p> <p><b>Recovery training</b></p>                                                   | <p><b>Тренировочные преимущества</b></p> <p>Основной эффект / обратная связь по вашей тренировке. Для получения тренировочного преимущества вам нужно провести минимум 10 минут в спортивных зонах, при этом функция измерения частоты сердечных сокращений должна быть включена.</p> |
| <p>Heart rate zones</p>  | <p><b>Зоны частоты сердечных сокращений</b></p> <p>Процент времени тренировки, проведенного в каждой зоне частоты сердечных сокращений.</p>                                                                                                                                           |
| <p>Calories</p> <p><b>223 kcal</b></p> <p>Fat burn %</p> <p><b>38%</b></p>                                | <p><b>Калории</b></p> <p>Калории, сожженные во время тренировки</p> <p><b>% сожженного жира</b></p> <p>Процент калорий, сожженных с жиром во время тренировки</p>                                                                                                                     |
| <p>Speed</p> <p>Avg</p> <p>km/h</p> <p><b>9.8</b></p> <p>Max</p> <p>km/h</p> <p><b>13.2</b></p>           | <p>Среднее и максимальное значение скорости или темпа тренировки.</p> <p><b>i</b> Отображается только в спортивных профилях, связанных с бегом.*</p>                                                                                                                                  |
| <p>Distance</p> <p><b>6.8 km</b></p>                                                                      | <p>Расстояние, пройденное во время тренировки</p> <p><b>i</b> Отображается только в спортивных профилях, связанных с бегом.*</p>                                                                                                                                                      |

\*Бег, бег трусцой, шоссейный бег, бег по пересечённой местности, бег на беговой дорожке, легкоатлетический бег, ходьба, ультрамарафон

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Синхронизацию устройства A360 можно выполнять нажатием и удержанием кнопки в режиме отображения времени. В приложении Flow вы сможете мгновенно проанализировать все сведения после каждой тренировки. Приложение Flow предлагает вам быстрый обзор сведений о тренировке, когда вы не в сети.

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

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам проанализировать все аспекты тренировки и узнать, насколько она была эффективна. Контролируйте свой прогресс и делитесь результатами с другими.

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

# ФУНКЦИИ

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ АКТИВНОСТИ В РЕЖИМЕ 24/7

Устройство A360 круглосуточно отслеживает вашу активность благодаря встроенному датчику ускорения 3D, который регистрирует движения вашего запястья. Датчик анализирует частоту, интенсивность и регулярность движений, а также физические параметры, предоставляя информацию о вашей активности в повседневной жизни вне тренировок. Для более точного отслеживания активности рекомендуется носить A360 на не доминирующей руке.

### ЦЕЛЬ АКТИВНОСТИ

Во время регистрации своей учетной записи Polar в Flow вы получите личную цель активности. Вы будете получать указания по достижению ежедневной цели. Цель можно просмотреть на устройстве A360, в приложении Polar Flow или на онлайн-сервисе. Ежедневная цель основана на ваших личных данных и настройках уровня активности, которые находятся в настройках ежедневной цели [онлайн-сервиса Flow](#).

Если вы хотите изменить цель, войдите в онлайн-сервис Flow, щелкните на своем имени/фото профиля в верхнем правом углу и перейдите во вкладку «Ежедневная цель» в разделе «Настройки». Настройка ежедневной цели позволяет выбирать из трех уровней активности тот, который наилучшим образом описывает ваш типичный день и вашу активность. Под выбранной областью можно узнать, насколько интенсивной должна быть ваша физическая активность для достижения цели выбранного уровня. Например, если вы работаете в офисе и большую часть времени вы проводите сидя, перед вами будет ставиться цель выполнения в течение дня физических упражнений низкой интенсивности общей длительностью примерно четыре часа. Для тех, кто в течение дня много стоит и ходит, ставятся более сложные цели.

### ДАННЫЕ ОБ АКТИВНОСТИ

В устройстве A360 постепенно заполняется полоса активности, информирующая о вашем прогрессе в достижении ежедневной цели. Как только полоса заполнилась, ежедневную цель можно считать достигнутой, вы услышите вибрирующий сигнал. Полоса активности находится в разделе [Мой день](#) и на некоторых циферблатах часов.

В разделе [мой день](#) можно узнать подробности о своей сегодняшней активности, а также о завер-

шенных или запланированных на сегодня тренировках.

- **Шаги:** Пройденные шаги. Количество и тип движений тела регистрируются и преобразуются в анализ шагов.
- **Расстояние:** Пройденное расстояние. Расстояние рассчитывается на основании вашего роста и пройденных шагов.
- **Калории:** Отображается количество калорий, израсходованных вами в процессе тренировки, ваша активность и интенсивность обмена веществ: минимальный необходимый для жизнедеятельности уровень.

## НАПОМИНАНИЕ ОБ ОТСУТСТВИИ АКТИВНОСТИ

Известно, что физическая активность является главным фактором поддержки здоровья. Помимо регулярной физической активности важно также не проводить длительное время в сидячем положении. Находиться длительное время в сидячем положении вредно для здоровья даже в те дни, когда вы тренируетесь, и ваш уровень физической активности достаточен. Устройство A360 отслеживает вашу активность в течение дня и уведомляет, когда вы слишком засиделись, чтобы вы могли встать и подвигаться. Таким образом можно избежать негативного влияния сидения на ваше здоровье.

Если вы были неактивны около 55 минут, отображается напоминание об отсутствии активности. Появляется сообщение **Пора двигаться!** и устройство начинает вибрировать. Встаньте и подвигайтесь. Немного пройдите, потянитесь или выполните другие легкие физические упражнения. Сообщение исчезает, как только вы начинаете двигаться или нажимаете любую кнопку. Если в течение следующих пяти минут вы неактивны, то вам ставится отметка о неактивности, которая отображается в приложении Flow и онлайн-сервисе Flow после синхронизации.

В приложении Flow и онлайн-сервисе Polar Flow отображается количество полученных отметок об отсутствии активности. Таким образом вы можете пересмотреть свой день и подкорректировать его для того, чтобы увеличить свою физическую активность.

## ИНФОРМАЦИЯ О СНЕ НА ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW И В ПРИЛОЖЕНИИ FLOW

Если вы носите устройство A360 ночью, то оно отслеживает время и качество (спокойный / беспокойный) вашего сна. Нет необходимости включать спящий режим. На основании движения вашего запястья устройство автоматически определит, что вы спите. Время сна и его качество (спокойный / беспокойный) отображается в онлайн-сервисе Flow и в приложении Flow после того, как выполнена синхронизация A360.

Время вашего сна - это самое длительное время отдыха, который происходит в течение 24 часов, от 18.00 текущего дня до 18.00 следующего дня. Периоды пробуждения короче одного часа не приостанавливают отслеживание сна, но и не учитываются в общем времени сна. Если сон прерывается более чем на 1 час, учет времени сна прекращается.

Периоды, когда вы спите спокойно и много не двигаетесь, считаются спокойным сном. Периоды, когда вы двигаетесь и переворачиваетесь, считаются беспокойным сном. В расчете не суммируется все время без движения, а больше учитываются длинные, чем короткие периоды без движения. Процент спокойного сна - это значение, полученное от сравнения времени, которое вы спали спокойно, с общим временем сна. Спокойный сон сугубо индивидуален и определяется вместе с общим временем сна.

Зная значение спокойного и беспокойного сна, вы сможете узнать, как вы спите ночью и влияют ли на сон какие-либо изменения в вашей повседневной жизни. Эта информация поможет вам улучшить сон и самочувствие в течение дня.

## **ДАнные ОБ АКТИВНОСТИ В ПРИЛОЖЕНИИ FLOW И ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW**

С помощью приложения Flow можно отслеживать и анализировать данные об активности в режиме реального времени и синхронизировать данные по беспроводной сети из устройства A360 в онлайн-сервис Flow. В онлайн-сервисе Flow представлена самая детальная информация о вашей активности.

## **ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ (IOS)**

С помощью функции уведомлений вы можете получать оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях из приложения на устройство Polar. На устройство Polar будут приходить такие же оповещения, как и на телефон. Во время кардиотренировки с A360 вы можете получать уведомления только о звонках, если на вашем телефоне запущено приложение Polar Flow.

- Убедитесь, что на A360 установлена последняя версия программного обеспечения и приложения Polar Flow.
- Чтобы использовать функцию уведомлений, вам потребуется приложение для мобильных устройств Polar Flow под iOS и устройство A360 должно быть сопряжено с приложением.
- Обратите внимание, что если включена функция уведомлений, аккумулятор на устройстве Polar и на мобильном телефоне будет садиться быстрее вследствие постоянно активного Bluetooth-соединения.


## НАСТРОЙКИ ФУНКЦИИ УВЕДОМЛЕНИЙ


### ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

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

Функция уведомлений включается/выключается в мобильном приложении следующим образом.

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
3. В разделе **УВЕДОМЛЕНИЯ** выберите **Вкл (нет предварительного просмотра)** или **Выкл**.
4. **Синхронизируйте A360 с помощью мобильного приложения**, нажав и удерживая кнопку A360.
5. На дисплее A360 отобразится **Уведомления включены** или **Уведомления выключены**.

 При изменении настроек уведомлений в приложении для мобильных устройств Polar Flow, не забудьте синхронизировать A360 с приложением для мобильных устройств.

 Настройка «Не беспокоить» предотвращает включение дисплея при движении запястья и позволяет вам лучше отдыхать в темном помещении, например, в спальне.

### НАСТРОЙКА «НЕ БЕСПОКОИТЬ» В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW

Если вы хотите отключить уведомления на определенное время, в приложении для мобильных устройств Polar Flow можно выбрать режим **Не беспокоить**. Если этот режим активен, вы не будете получать уведомлений на протяжении установленного периода. Режим **Не беспокоить** включен по умолчанию на период с 10.00 до 19.00.

Для включения/выключения режима **Не беспокоить** выполните следующее:

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
3. В разделе **УВЕДОМЛЕНИЯ** включите или выключите режим **Не беспокоить** и установите время начала и окончания периода, когда режим **Не беспокоить** будет активен.
4. Синхронизируйте A360 с помощью мобильного приложения, нажав и удерживая кнопку устройства A360.

## НАСТРОЙКА РЕЖИМА «НЕ БЕСПОКОИТЬ» НА A360

Вы можете отключить уведомления прямо на A360 следующим образом:

1. Нажмите и удерживайте боковую кнопку, пока не окажетесь в меню управления. (Сначала



появится текст «Поиск». Просто продолжайте нажимать кнопку.)



2. Коснитесь значка «Не беспокоить»:

На дисплее появится сообщение «Не беспокоить» и он перейдет в режим отображения времени. При



включенной функции в режиме отображения времени отображается значок полумесяца:

Чтобы включить уведомления, повторите вышеописанные шаги.

## НАСТРОЙКИ ТЕЛЕФОНА

Настройки уведомлений на телефоне определяют, какие уведомления вы будете получать на устройство A360. Чтобы отредактировать настройки на телефоне с iOS выполните следующее:

1. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
2. Убедитесь, что приложения, по которым вы хотите получать уведомления, представлены в списке **ВКЛЮЧИТЬ**, а их тип - это **Баннер** или **Оповещение**.

Обратите внимание, что в процессе тренировки вы будете получать только телефонные звонки и сообщения, связанные с местоположением.

Вы не будете получать уведомлений от приложений, которые представлены в списке **НЕ ВКЛЮЧАТЬ**.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Как только на устройство Polar придет уведомление, оно оповестит вас об этом вибрацией. При входящем звонке можно выбрать один из вариантов: ответить, отключить сигнал вызова или отклонить (только для iOS 8). При отключении сигнала в бесшумный режим перейдет только устройство Polar, звук телефона отключен не будет. Если уведомление приходит во время сигнала вызова, оно не отображается.

Если на телефоне запущено приложение Flow, то во время тренировки вы сможете принимать звонки и получать навигационные указания (только с Google maps). Вы не будете получать уведомления (электронной почты, календаря, приложений и т.д.) во время тренировок.

### ОТКЛЮЧЕНИЕ ОТОБРАЖЕНИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

Отображение уведомлений можно отключить вручную или по таймауту. При отключении отображения уведомлений они также перестают отображаться на экране телефона, но при использовании таймаута уведомления не отображаются лишь на устройстве Polar, но по-прежнему отображаются на телефоне.

Чтобы отключить отображение уведомлений на дисплее:

- Вручную: нажмите кнопку сбоку

Таймаут: уведомление исчезнет через 30 секунд, если вы не отключите его отображение вручную

### ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ РАБОТАЕТ ПО BLUETOOTH-СОЕДИНЕНИЮ.

Bluetooth-соединение и функция уведомлений работает между A360 и вашим телефоном, только если расстояние между ними менее 5 м/16 футов. Если устройство A360 находится вне зоны досягаемости менее двух часов, телефон автоматически восстанавливает соединение в течение 15 минут, как только A360 возвращается в зону досягаемости.


Если устройство A360 находится вне зоны досягаемости более двух часов, восстановите соединение, коснувшись и удерживая сенсорную кнопку на A360.

### ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ (ANDROID)

С помощью функции уведомлений вы можете получать оповещения о входящих звонках, сообщениях и уведомлениях из приложения на устройство Polar. На устройство Polar будут приходить такие же оповещения, как и на телефон. Обратите внимание, что во время кардиотренировки с A360 вы не можете получать оповещения.



- Убедитесь, что версия Android, установленная на вашем телефоне - 5.0 или выше.
- Убедитесь, что на A360 установлена последняя версия программного обеспечения, минимум 1.1.15.
- Чтобы использовать функцию уведомлений, вам потребуется приложение для мобильных устройств Polar Flow под Android и устройство A360 должно быть сопряжено с приложением.
- Для работы функции уведомлений на телефоне должно быть запущено приложение Polar Flow.
- Обратите внимание, что если включена функция уведомлений, аккумулятор на устройстве Polar и на мобильном телефоне будет садиться быстрее вследствие постоянно активного Bluetooth-соединения.

 Мы проверили работу этой функции на некоторых самых распространенных моделях телефонов, таких как Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Функция уведомлений может работать по-другому со старыми моделями, поддерживающими Android 5.0.

## НАСТРОЙКИ ФУНКЦИИ УВЕДОМЛЕНИЙ

### ВКЛЮЧЕНИЕ/ВЫКЛЮЧЕНИЕ ФУНКЦИИ УВЕДОМЛЕНИЙ

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

Функция уведомлений включается/выключается в мобильном приложении следующим образом.

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Синхронизируйте A360 с помощью мобильного приложения, нажав и удерживая боковую кнопку на A360.
3. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
4. В разделе **УВЕДОМЛЕНИЯ** выберите **Вкл (нет предварительного просмотра)** или **Выкл**. При включении функции уведомлений вам будет предложено включить оповещения на телефоне (например, предоставить приложению Polar Flow доступ к оповещениям телефона), если они отключены. Появится сообщение «Включить уведомления?» Коснитесь кнопки «Включить». Затем выберите «Polar Flow» и коснитесь ОК.
5. **Синхронизируйте A360 с помощью мобильного приложения**, нажав и удерживая боковую

кнопку на А360.

6. На дисплее А360 отобразится **Уведомления включены** или **Уведомления выключены**.

**i** При изменении настроек уведомлений в приложении для мобильных устройств Polar Flow, не забудьте синхронизировать А360 с приложением для мобильных устройств.

**i** Настройка «Не беспокоить» предотвращает включение дисплея при движении запястья и позволяет вам лучше отдыхать в темном помещении, например, в спальне.

### **НАСТРОЙКА «НЕ БЕСПОКОИТЬ» В ПРИЛОЖЕНИИ POLAR FLOW**

Если вы хотите отключить уведомления на определенное время, в приложении для мобильных устройств Polar Flow можно выбрать режим **Не беспокоить**. Если этот режим активен, вы не будете получать уведомлений на протяжении установленного периода. Режим **Не беспокоить** включен по умолчанию на период с 10.00 до 19.00.

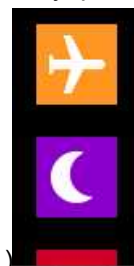
Для включения/выключения режима **Не беспокоить** выполните следующее:

1. Откройте приложение для мобильных устройств Polar Flow.
2. Перейдите в раздел **Настройки > Уведомления**.
3. В разделе **УВЕДОМЛЕНИЯ** включите или выключите режим **Не беспокоить** и установите время начала и окончания периода, когда режим **Не беспокоить** будет активен. Настройка «Не беспокоить» видна при включенной функции уведомлений (Вкл (нет предварительного просмотра)).
4. Синхронизируйте А360 с помощью мобильного приложения, нажав и удерживая кнопку А360.

### **НАСТРОЙКА РЕЖИМА «НЕ БЕСПОКОИТЬ» НА А360**

Вы можете отключить уведомления прямо на А360 следующим образом:

1. Нажмите и удерживайте боковую кнопку, пока не окажетесь в меню управления. (Сначала



появится текст «Поиск». Просто продолжайте нажимать кнопку.)

2. Коснитесь значка «Не беспокоить»:



На дисплее появится сообщение «Не беспокоить» и он перейдет в режим отображения времени. При

включенной функции в режиме отображения времени отображается значок полумесяца:



Чтобы включить уведомления, повторите вышеописанные шаги.

### **БЛОКИРОВКА ПРИЛОЖЕНИЙ**

В Polar Flow можно блокировать уведомления с определённых приложений. Как только вы получите первое уведомление с приложения на A360, это приложение появится в разделе Настройки > Уведомления > Блокировка приложений

### **НАСТРОЙКИ ТЕЛЕФОНА**

Чтобы получать уведомления с телефона на A360, сначала необходимо включить уведомления на мобильных приложениях, с которых вы хотите их получать. Это можно сделать либо через настройки мобильного приложения, либо через настройки уведомлений приложения вашего телефона с операционной системой Android. См. руководство пользователя вашего телефона для получения дальнейшей информации о настройках уведомлений приложения.

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

### **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ**

Как только на устройство Polar придет уведомление, оно оповестит вас об этом вибрацией. При входящем звонке можно выбрать один из вариантов: ответить, отключить сигнал вызова или отклонить. При отключении сигнала в бесшумный режим перейдет только устройство Polar, звук телефона отключен не будет. Если уведомление приходит во время сигнала вызова, оно не отображается.

Вы не будете получать уведомления во время тренировок.

## ОТКЛЮЧЕНИЕ ОТОБРАЖЕНИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ

Отображение уведомлений можно отключить вручную или по таймауту. При отключении отображения уведомлений они также перестают отображаться на экране телефона, но при использовании таймаута уведомления не отображаются лишь на устройстве Polar, но по-прежнему отображаются на телефоне.

Чтобы отключить отображение уведомлений на дисплее:

- Вручную: нажмите кнопку сбоку

Таймаут: уведомление исчезнет через 30 секунд, если вы не отключите его отображение вручную

## ФУНКЦИЯ УВЕДОМЛЕНИЙ РАБОТАЕТ ПО BLUETOOTH-СОЕДИНЕНИЮ.

Bluetooth-соединение и функция уведомлений работает между A360 и вашим телефоном, только если расстояние между ними менее 5 м/16 футов. Если устройство A360 находится вне зоны досягаемости менее двух часов, телефон автоматически восстанавливает соединение в течение 15 минут, как только A360 возвращается в зону досягаемости.

Если устройство A360 находится вне зоны досягаемости более двух часов, восстановите соединение, коснувшись и удерживая сенсорную кнопку на A360.

## СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ POLAR

Мы создали семь стандартных спортивных профилей для устройства A360. Онлайн-сервис Flow позволяет вам добавлять новые спортивные профили, синхронизировать их с устройством A360 и таким образом создавать список всех ваших любимых видов спорта. Можно также задавать специальные настройки для каждого спортивного профиля. Например, можно установить вибросигнал для спортивного профиля по йоге. Для получения более подробной информации см. раздел [Спортивные профили в онлайн-сервисе Flow](#).

Благодаря спортивным профилям вы можете придерживаться достигнутых результатов и отслеживать свой прогресс в различных видах спорта. Это также можно сделать при помощи [онлайн-сервиса Flow](#).

## ФУНКЦИЯ ПЕРСОНАЛЬНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ POLAR SMART COACHING

Функция Polar Smart Coaching ежедневно оценивает ваше физическое состояние, разрабатывает планы тренировок, определяет оптимальную интенсивность и мгновенно предоставляет вам все необходимые данные. Она учитывает ваши индивидуальные потребности, помогает получить максимальное удовлетворение от тренировки и создает дополнительную мотивацию.

Устройство A360 обладает следующими возможностями Polar Smart Coaching:

- [Функция подсчета калорий Smart Calories](#)
- [Зоны частоты сердечных сокращений](#)
- [Тренировочные преимущества](#)

### ФУНКЦИЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ SMART CALORIES



Этот наиболее точный из доступных сегодня калькулятор калорий позволяет рассчитать количество израсходованных калорий. Расчет затраченной энергии производится на основе следующих показателей:


- Вес тела, рост, возраст, пол
- Индивидуальная максимальная частота сердечных сокращений ( $HR_{max}$ )
- ЧСС во время тренировки
- Определение физической активности вне тренировок и когда вы тренируетесь без датчика ЧСС.
- Индивидуальное максимальное потребление кислорода ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  характеризует ваше аэробное физическое состояние. Вы можете узнать свое предполагаемое значение  $VO2_{max}$  с помощью фитнес-теста Polar. Доступен только с датчиком частоты сердечных сокращений Polar H7

### ЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ


Функция контроля диапазона ЧСС — это новое слово техники в кардиотренировках. Тренировка делится на пять диапазонов (зон) в соответствии с процентными значениями вашей максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). Эти зоны ЧСС позволяют вам легко контролировать интенсивность тренировки.

| Целевой диапазон                                                                                   | Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )<br><br>$HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст». | Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220-30). | Рекомендованная продолжительность | Эффект от тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>МАКСИМУМ</p>  | 90-100%                                                                                                                                                             | 171-190 уд./мин.                                                                                                   | менее 5 минут                     | <p>Преимущества: Максимальная или близкая к максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания.</p> <p>Ощущения: Сильное утомление органов дыхания и мышц.</p> <p>Кому рекомендовано: Очень опытным и здоровым спортсменам. Только на короткий промежуток времени, обычно как итоговая стадия подготовки к непродолжительным соревнованиям.</p> |
| ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА                                                                             | 80-90%                                                                                                                                                              | 152-172 уд./мин.                                                                                                   | 2-10 мин.                         | Преимущества: Повышается способность поддерживать высокую скорость длительное время.                                                                                                                                                                                                                                                         |

| Целевой диапазон                                                                                                         | Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )<br><br>$HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст». | Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220–30). | Рекомендованная продолжительность | Эффект от тренировки                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                         |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                   | <p>Ощущения: Мышечное утомление и тяжелое дыхание.</p> <p>Кому рекомендовано: Опытным спортсменам для круглогодичных тренировок различной продолжительности. Особенно полезны такие тренировки перед сезоном соревнований.</p> |
| <p>СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</p>  | 70–80%                                                                                                                                                              | 133–152 уд./мин.                                                                                                   | 10–40 мин.                        | <p>Преимущества: Повышается общий темп тренировки, ее эффективность, легче дается то, что требовало больших усилий.</p> <p>Ощущения: Стабильное, контролируемое учащенное дыхание.</p>                                         |

| Целевой диапазон                                                                                                        | Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )<br><br>$HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст». | Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220-30). | Рекомендованная продолжительность | Эффект от тренировки                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                         |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                   | Кому рекомендовано: Тем, кто тренируется перед соревнованиями или для повышения показателей.                                                                                                                                                                                  |
| <p>НИЗКИЙ УРОВЕНЬ ИНТЕНСИВНОСТИ</p>  | 60–70%                                                                                                                                                              | 114-133 уд./мин.                                                                                                   | 40–80 мин.                        | <p>Преимущества: Повышается общая выносливость, ускоряется восстановление, ускоряется метаболизм.</p> <p>Ощущения: Комфортные; малая нагрузка на мышцы и сердечно-сосудистую систему.</p> <p>Кому рекомендовано: Всем для длительных базовых тренировок, а также во время</p> |



| Целевой диапазон                                                                                                     | Интенсивность (% от максимальной ЧСС $HR_{max}$ )<br><br>$HR_{max}$ = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст». | Пример: Зоны ЧСС (в ударах в минуту) для 30-летнего человека, чья максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту (220-30). | Рекомендованная продолжительность | Эффект от тренировки                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                     |                                                                                                                    |                                   | восстановления после сезона соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>ОЧЕНЬ НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ</p>  | 50–60%                                                                                                                                                              | 104–114 уд./мин.                                                                                                   | 20–40 мин.                        | <p>Преимущества: Способствует разогреву перед тренировкой; хорошо подходит для завершения занятия. Способствует восстановлению.</p> <p>Ощущения: Очень комфортные; минимальные усилия.</p> <p>Кому рекомендовано: Для восстановления и отдыха, на всем протяжении тренировочного сезона.</p> |

Тренировка в диапазоне 1 имеет крайне низкую интенсивность. Основной принцип: ваши показатели улучшаются не только во время тренировки, но и в процессе восстановления после нее. Тренировка с очень низкой интенсивностью полезна в стадии восстановления.

Тренировка в диапазоне 2 предназначена для повышения выносливости и является неотъемлемой частью любой программы тренировок. В этом диапазоне выполняются простые аэробные упражнения. Продолжительная тренировка в этом диапазоне обеспечивает эффективный расход энергии. Для достижения видимых результатов необходима настойчивость и регулярность.

Аэробная выносливость повышается при тренировке в диапазоне ЧСС 3. В этом диапазоне интенсивность тренировки выше, чем в диапазонах 1 и 2, однако она продолжает оставаться аэробной. Тренировка в диапазоне 3 может состоять из нескольких интервалов, чередующихся с периодами восстановления. Тренировки в этом диапазоне особенно хорошо подходят для улучшения циркуляции крови в сердце и скелетных мышцах.

Если ваша цель — соревноваться на пределе возможностей, вам необходимы тренировки в 4 и 5 диапазонах ЧСС. В этих диапазонах осуществляется анаэробная тренировка в интервалах до 10 минут. Чем короче интервал, тем выше интенсивность. Важно, чтобы между интервалами тренировки в этих диапазонах было достаточно времени на восстановление. Структура тренировки в 4 и 5 диапазонах предназначена для достижения максимальных показателей.

Вы можете задать индивидуальные настройки диапазонов ЧСС на основании лабораторно измеренных показателей максимальной ЧСС (HRmax), или сделав это самостоятельно при замерах на практике. При тренировке в определенном диапазоне ЧСС постарайтесь использовать его полностью. Хорошо, если вам удастся удерживать значения ЧСС в середине диапазона, однако это совсем не обязательно. Частота сердечных сокращений постепенно адаптируется к интенсивности тренировки. К примеру, при переходе из диапазона 1 в диапазон 3 система кровообращения и ЧСС адаптируются в течение 3–5 минут.

Скорость приспособления ЧСС к интенсивности тренировки зависит от таких факторов, как физическое состояние, уровень восстановления, а также от факторов окружающей среды. Важно обращать внимание на свои субъективные ощущения усталости и соответствующим образом адаптировать свою программу тренировок.

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА**

Функция определения тренировочных преимуществ предоставляет вам обратную связь по результатам каждой вашей тренировки, помогая вам лучше понять ее эффективность. Обратную связь можно просмотреть в приложении Flow и в онлайн-сервисе Flow. Для получения обратной связи необходимо тренироваться в диапазонах ЧСС в общей сложности не менее 10 минут. Функция обратной связи для определения тренировочных преимуществ основана на диапазонах ЧСС. Учитывается, сколько времени вы работали в каждом диапазоне, и сколько калорий при этом израсходовали.

В таблице ниже содержится описание различных тренировочных преимуществ

| Сообщение на дисплее             | Преимущества                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Максимальная эффективность +     | Это была тяжелая тренировка! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.                   |
| Максимальная тренировка          | Это была тяжелая тренировка! Вы улучшили свою спринтерскую скорость и состояние своей мышечной системы, что делает вас еще сильнее.                                                                             |
| Максимальная тренировка + темп   | Вот это результат! Вы улучшили свою скорость и эффективность. Во время этой тренировки вы также значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. |
| Максимальная темповая тренировка | Вот это результат! Вы значительно улучшили свое аэробное состояние и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Вы также улучшили свою скорость и эффективность.                          |
| Тренировка темпа+                | Отличный темп на длинной дистанции! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.  |
| Темповая тренировка              | Отличный темп! Вы улучшили свое аэробное состояние, скорость и свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.                                                                                 |
| Темп и стабильность              | Хороший темп! Вы улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время. Это занятие также улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц.                      |
| Равномерная темповая тренировка  | Хороший темп! Это занятие улучшило ваше аэробное состояние и способствовало развитию выносливости мышц. Вы также улучшили свою способность поддерживать интенсивный темп длительное время.                      |
| Стабильность +                   | Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Это занятие также повысило вашу сопротивляемость стрессу.                                   |

| Сообщение на дисплее                                    | Преимущества                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Стабильность                                            | Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.                                                                                                                                       |
| Стабильность и длительная базовая тренировка            | Отлично! Столь длительная тренировка способствовала развитию выносливости ваших мышц и улучшила аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. |
| Стабильность и базовая тренировка                       | Отлично! Вы развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние. Вы также развили свою общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.                                          |
| Базовая тренировка и длительная тренировка стабильности | Отлично! Во время длительной тренировки вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.                |
| Базовая тренировка и стабильность                       | Отлично! Вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок. Вы также развили выносливость ваших мышц и улучшили аэробное состояние.                                               |
| Базовая длительная тренировка                           | Отлично! Во время длительной тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.                                                               |
| Базовая тренировка                                      | Отлично! Во время тренировки при низкой интенсивности вы развили общую выносливость и способность тела сжигать жир во время тренировок.                                                                          |
| Восстановительная тренировка                            | Отличное занятие, которое ускорит ваше восстановление. Такие легкие упражнения помогут организму быстрее адаптироваться к тренировкам.                                                                           |

## БУДИЛЬНИК

Будильник на A360 бесшумный и вибрирующий. Будильник можно установить только в мобильном приложении Polar Flow.

 Когда будильник установлен, в режиме отображения времени вы увидите значок будильника.

Время будильника можно проверить в разделе **My day** (Мой день), проведя пальцем вверх по экрану.

# ПРИЛОЖЕНИЕ И ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW

Приложение Polar Flow для мобильных устройств позволяет мгновенно оценить сводку по вашей активности и тренировке в любое время.

Получайте подробные сведения о своей круглосуточной активности. Узнайте, насколько вы отстаете от дневной цели и как вы можете ее достичь. Отслеживайте сведения о количестве шагов, сожженных калорий и времени сна.

Благодаря приложению Flow вы получаете быстрый доступ к своим тренировочным целям и результатам фитнес-теста. Сразу же получайте краткий обзор своей тренировки и детально анализируйте свои результаты. Просматривайте недельные сводки по своей тренировке в дневнике. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими друзьями в сообществе Flow.

В онлайн-сервисе Flow можно также настроить A360 с помощью беспроводной связи. Чтобы узнать, как это сделать, см. раздел [Настройка A360](#).

Перед началом работы с приложением Flow необходимо загрузить его на свое мобильное устройство через App Store или Google Play. Приложение Flow для iOS совместимо с iPhone 4S (или более поздней версией) и для его работы необходима версия Apple iOS 8.0 (или выше). Приложение Flow для Android совместимо с устройствами, работающими на базе версии Android 4.3 или выше. За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Перед использованием нового мобильного устройства (смартфона, планшета) необходимо предварительно выполнить его сопряжение с устройством A360.

## СОПРЯЖЕНИЕ МОБИЛЬНОГО УСТРОЙСТВА С A360

Перед подключением мобильного устройства

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

 **Обратите внимание, что сопряжение выполняется в приложении Flow, а НЕ в разделе настроек Bluetooth мобильного устройства.**

Как подключить мобильное устройство:

1. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Flow и войдите, используя данные своей учетной записи Polar, которую вы создали при [настройке A360](#).
2. Дождитесь появления окна **подключения устройства** на дисплее вашего мобильного устройства (**Ожидание A360**).
3. На устройстве A360 нажмите и удерживайте кнопку
4. Появится сообщение **Коснитесь устройства устройством A360**. Коснитесь мобильного устройства устройством A360
5. На дисплее отобразится надпись: **Сопряжение**.
6. На дисплее устройства A360 появится сообщение **Подтвердить на другом устр. xxxxx**. Введите пин-код от A360 в мобильное устройство. Начнется сопряжение.
7. По завершении сопряжения появится сообщение **Сопряжение выполнено**.

Для просмотра ваших последних данных в приложении Flow после тренировки необходимо синхронизировать приложение с устройством A360. При синхронизации устройства A360 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности будут также автоматически передаваться через Интернет-соединение на онлайн-сервис Flow. Приложение Flow — это самый простой способ синхронизации данных вашего устройства A360 с онлайн-сервисом Flow. Подробнее о синхронизации см. в разделе [Синхронизация](#).

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW

Онлайн-сервис Polar Flow отображает вашу цель активности, детали активности, а также помогает вам понять, как ваши привычки и предпочтения влияют на ваше здоровье. Онлайн-сервис Polar Flow позволяет вам спланировать и проанализировать все аспекты тренировки и узнать, насколько она была эффективна и каков ваш прогресс в долгосрочной перспективе. Возможности настройки и персонализации устройства A360 позволяют вам добавлять различные спортивные профили и задавать индивидуальные параметры окна. Вы можете также делиться основными моментами тренировки со своими друзьями в сообществе Flow.

Чтобы начать использование онлайн-сервиса Flow, [настройте A360](#) на сайте [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Там вы получите рекомендации по загрузке и установке программного обеспечения FlowSync для синхронизации данных между вашим устройством A360 и онлайн-сервисом, а также по созданию учетной записи пользователя онлайн-сервиса. А приложение Flow для мобильных устройств предоставит вам возможность мгновенного анализа данных после тренировки и еще один простой способ синхронизации данных с онлайн-сервисом.

## ЛЕНТА

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

## ИССЛЕДОВАНИЕ

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

## ДНЕВНИК

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

## ПРОГРЕСС

Функция **Прогресс** позволяет составлять отчеты для контроля ваших достижений. Отчеты удобны для отслеживания вашего прогресса на протяжении длительного периода. Вы можете получить отчет за неделю, месяц или год по каждому виду спорта. Вы также можете задать свой временной интервал. Выберите период времени и вид спорта из выпадающего перечня, а затем нажмите на значок колеса, чтобы выбрать данные для отображения в отчете.

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

## ПЛАНИРОВАНИЕ ВАШИХ ТРЕНИРОВОК

Планируйте тренировку в онлайн-сервисе Flow, создавая подробные тренировочные цели, а также синхронизируя их с устройством A360 при помощи программы Flowsync или приложения Flow. Устройство A360 подскажет вам, как достичь своей цели во время тренировки. Обратите внимание, что устройство A360 использует зоны частоты сердечных сокращений во время тренировок, которые вы планировали в онлайн-сервисе Flow - функция EnergyPointer не доступна.

- **Быстрая цель:** Это может быть цель тренировки на длительность или калории. Например, вы можете установить цель сжечь 500 кКал или бежать в течение 30 минут.

- **Разделение на фазы:** Вы можете разбить тренировку на фазы и задать разную длительность и интенсивность для каждой из них. Эта функция служит для создания тренировки, разбитой на фазы, и добавления фаз разминки и заминки.
- **Избранное:** Создайте цель и добавьте ее в **Избранное** для быстрого доступа каждый раз, когда захотите потренироваться.

## СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ЦЕЛИ

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

### Быстрая цель

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

### Разделение на фазы


1. Выберите **Разделение на фазы**
2. Выберите **Спорт**, введите **Название цели** (максимум 45 символов), **Дату** и **Время**, а также любые **Примечания** (необязательно), которые вы хотите добавить.
3. Выберите, добавить ли новую цель с разделением на фазы (**СОЗДАТЬ НОВУЮ**) или использовать шаблон (**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ШАБЛОН**).
4. Добавьте к целям фазы. Выбирайте **ДЛИТЕЛЬНОСТЬ**, чтобы добавить фазу на основании продолжительности. Для каждой фазы выберите имя, задавайте ручное или автоматическое начало фазы, а также интенсивность.
5. Нажмите на значок избранного, ☆ чтобы добавить цель в свой список **Избранное**.
6. Нажмите **Сохранить**, чтобы добавить цель в **Дневник**.



## Избранное

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

1. Выберите **ИЗБРАННЫЕ ЦЕЛИ**. Вы увидите перечень ваших избранных целей.
2. Щелкните **ИСПОЛЬЗОВАТЬ**, чтобы выбрать избранное для использования в качестве шаблона для задания новой цели.
3. Введите **Дату** и **Время**.
4. По желанию, можно отредактировать цель или оставить ее как есть.

 Редактирование цели в этом режиме не влияет на избранную цель. Если вы хотите редактировать избранную цель, перейдите в раздел **ИЗБРАННОЕ**, нажав на значок звездочки рядом с вашим именем и фотографией профиля.

5. Нажмите **ДОБАВИТЬ В ДНЕВНИК**, чтобы добавить цель в **Дневник**.

### СИНХРОНИЗАЦИЯ ЦЕЛЕЙ С УСТРОЙСТВОМ A360.

**Обязательно синхронизируйте цели между устройством A360 и онлайн-сервисом Flow при помощи программы FlowSync или приложения для мобильных устройств Flow.** Если синхронизация не будет выполнена, цели будут отображаться только в разделах «Дневник» или «Избранное» онлайн-сервиса Flow.

После синхронизации тренировочных целей с устройством A360 вам будут доступны тренировочные цели, представленные в списке **Избранное**.

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

## ИЗБРАННОЕ

В разделе меню **Избранное** онлайн-сервиса Flow вы можете сохранять и редактировать избранные тренировочные цели. Ваше устройство A360 может хранить в разделе «Избранное» до 20 записей. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 записей, на ваше устройство при синхронизации передаются первые 20 записей. Они находятся в меню **Избранное** устройства A360.

Порядок записей вы можете изменять, перетаскивая их в онлайн-сервисе. Перетащите нужную вам запись в начало списка.

### Добавить в «Избранное» тренировочную цель

1. [Создание тренировочной цели.](#)
2. Щелкните значок избранного ☆ в нижнем правом углу.
3. Цель добавлена в «Избранное».

или

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

### Редактировать раздел «Избранное»

1. Щелкните значок избранного ☆ в верхнем правом углу возле вашего имени. Вы увидите все ваши избранные тренировочные цели.
2. Выберите запись, которую вы хотите редактировать.
3. Вы можете изменить имя цели. Щелкните **СОХРАНИТЬ**.
4. Чтобы отредактировать прочие детали цели, щелкните **ВИД**. После внесения всех изменений, щелкните **ОБНОВИТЬ ИЗМЕНЕНИЯ**.

### Удалить запись из раздела «Избранное»

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

## СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ POLAR В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ FLOW

По умолчанию устройство A360 содержит семь спортивных профилей. Онлайн-сервис Flow позволяет добавлять новые спортивные профили, а также редактировать уже существующие. Устройство A360 способно хранить до 20 спортивных профилей. Если онлайн-сервис Flow хранит более 20 спортивных профилей, на ваше устройство A360 при синхронизации передаются первые 20 профилей.

Вы можете изменять порядок профилей, перетаскивая их. Перетащите нужную вам дисциплину в начало списка.

## ДОБАВЛЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ

При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните ваше имя / фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Спортивные профили**.
3. Щелкните **ДОБАВИТЬ СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ**, затем выберите спортивную дисциплину из перечня.
4. Дисциплина добавлена в ваш список предпочитаемых видов спорта.

## РЕДАКТИРОВАТЬ СПОРТИВНЫЙ ПРОФИЛЬ

При помощи онлайн-сервиса Flow:

1. Щелкните ваше имя / фото профиля в верхнем правом углу.
2. Выберите **Спортивные профили**.
3. Выберите **РЕДАКТИРОВАТЬ** под названием соответствующего вида спорта.

В любом спортивном профиле вы можете изменить следующие параметры:

### Частота сердечных сокращений

- Режим отображения частоты сердечных сокращений
- Частота сердечных сокращений видна другим устройствам (другие совместимые устройства с поддержкой беспроводной технологии Bluetooth® Smart (например, оборудование тренажерного зала) могут определить вашу ЧСС.)
- Тип зоны ЧЧС тренировок, которые вы создали в онлайн-сервисе Flow и передали на устройство A360.

### Сенсорное управление и обратная связь

- Вибросигнал

По завершении настройки спортивных профилей нажмите **СОХРАНИТЬ**. Не забудьте синхронизировать настройки с устройством A360.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ

Вы можете передавать данные с вашего устройства A360 посредством USB-порта при помощи программы FlowSync или посредством беспроводной технологии Bluetooth Smart® при помощи приложения для мобильных устройств Polar Flow. Чтобы синхронизировать данные вашего устройства A360 с приложением и онлайн-сервисом Flow, вам необходимо предварительно создать учетную запись Polar и установить программу FlowSync. Вы уже создали учетную запись и загрузили программное обеспечение, если вы [выполнили настройку устройства A360](#) на сайте [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Если вы изначально выполнили быструю настройку устройства A360, перейдите на сайт [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) для выполнения полной [настройки](#). Загрузить приложение Flow на свое мобильное устройство вы можете через App Store или Google Play.

Помните о необходимости регулярной синхронизации данных между A360, онлайн-сервисом и приложением для мобильных устройств.

### ВЫПОЛНИТЕ СИНХРОНИЗАЦИЮ С ПРИЛОЖЕНИЕМ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ FLOW


Перед синхронизацией необходимо убедиться в том, что:

- У вас есть учетная запись Polar и приложение Flow
- На вашем мобильном устройстве включен Bluetooth и отключен режим «В самолете».
- Вы выполнили сопряжение A360 и мобильного устройства. Для получения более подробной информации см. [Приложение Polar Flow](#).

Синхронизация данных вручную:

1. Войдите в приложение Flow и нажмите и удерживайте кнопку на устройстве A360.
2. На дисплее появится сообщение: **Поиск, подключение**, а затем **Синхронизация**.
3. По завершении появится сообщение **Выполнено**.

Начиная с программного обеспечения Polar A360 1.1.15, ваш трекер активности синхронизируется с приложением Polar Flow каждый час, и вам не нужно запускать его. После каждой тренировки, напоминания об отсутствии активности, достижения цели активности или выполнения фитнес-теста, данные синхронизируются с приложением в фоновом режиме.

 При синхронизации устройства A360 с приложением для мобильных устройств Flow ваши данные о тренировках и активности будут также автоматически передаваться через Интернет-соединение на онлайн-сервис Flow.


За технической поддержкой и подробной информацией по использованию приложения Polar Flow обращайтесь на наш сайт в раздел [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## **СИНХРОНИЗАЦИЯ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ FLOW ПРИ ПОМОЩИ ПРОГРАММЫ FLOWSYNC**

Чтобы синхронизировать данные с онлайн-сервисом Flow, необходима программа FlowSync. Перейдите на веб-сайт [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), загрузите и установите программу FlowSync перед синхронизацией.

1. Подключите A360 к USB-порту компьютера с помощью USB-кабеля. Проверьте, запущена ли программа FlowSync.
2. На экране компьютера вы увидите окно программы FlowSync, означающее, что синхронизация началась.
3. По завершении синхронизации вы увидите сообщение «Синхронизация выполнена».

При каждом подключении устройства A360 к компьютеру программа Polar FlowSync будет осуществлять передачу ваших данных на онлайн-сервис Flow и синхронизировать возможные изменения настроек. Если синхронизация не началась автоматически, запустите программу FlowSync на рабочем столе (для Windows) или из папки приложений (для Mac OS X). Программа FlowSync будет уведомлять вас о появлении обновлений и запрашивать их установку.

 При изменении настроек в онлайн-сервисе Flow, пока устройство A360 подключено к компьютеру, нажмите кнопку синхронизации на FlowSync для передачи настроек на устройство A360.

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

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

# ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ И УХОД ЗА A360

Как и любое электронное устройство, Polar A360 требует бережного к себе отношения. Далее мы приводим рекомендации, которые помогут вам соблюсти условия гарантии и использовать устройство на протяжении долгих лет.

**Не заряжайте устройство, пока его USB-порт не высохнет.** Дайте USB-порту просохнуть, оставив крышку на некоторое время открытой перед тем, как заряжать устройство. Так ваше устройство будет бесперебойно заряжаться и синхронизироваться.



Следите за чистотой устройства.

- После каждой тренировки промывайте устройство и силиконовый браслет при помощи слабого мыльного раствора под проточной водой. Отсоедините устройство от браслета и помойте их отдельно. Оботрите их мягким полотенцем.

**i** *Важно мыть устройство и браслет, если вы используете их в бассейне, где для очистки воды используется хлор.*

- Если вы не носите устройство круглосуточно, насухо оботрите его перед тем, как убрать на хранение. Не храните устройство в воздухонепроницаемой оболочке или в сырости, например, в пакете или сырой спортивной сумке.

- При необходимости протирайте его мягким полотенцем. Для очистки устройства от грязи используйте влажную бумажную салфетку. Во избежание нарушения водонепроницаемости устройства запрещается промывать его под давлением. Запрещается использовать спиртосодержащие и абразивные моющие средства и инструменты (стальные мочалки).
- При подключении устройства A360 к компьютеру убедитесь в отсутствии влаги, волос, пыли и других загрязнений в USB-коннекторе A360. Протрите загрязненный или влажный участок. Не используйте для чистки острые предметы во избежание царапин.

Диапазон рабочих температур: от –10 °C до +50 °C / от +14 °F до +122 °F.

## ХРАНЕНИЕ

Устройство для тренировок следует хранить в прохладном сухом месте. Запрещается хранение при высокой влажности воздуха, а также в воздухопроницаемой оболочке (пакете или спортивной сумке), а также рядом с проводящими материалами (например, влажными полотенцами). Запрещается подвергать устройство продолжительному воздействию прямых солнечных лучей (в автомобиле или закрепленным на велосипеде).

Рекомендуется хранить устройство с полностью или частично заряженной батареей. При хранении батарея постепенно разряжается. Если устройство хранится в состоянии покоя на протяжении нескольких месяцев, рекомендуется периодически заряжать его повторно. Это продлит срок службы батареи.

Ремень и датчик необходимо просушить и хранить отдельно. Это позволит продлить срок службы батареи датчика ЧСС. Датчик ЧСС следует хранить в прохладном сухом месте. Во избежание окисления клемм запрещается хранить датчик ЧСС при высокой влажности в воздухопроницаемой оболочке, например, в спортивной сумке. Запрещается подвергать датчик ЧСС продолжительному воздействию прямых солнечных лучей.

## ОБСЛУЖИВАНИЕ

На протяжении двухлетнего гарантийного периода рекомендуем вам обслуживать датчик только в авторизованных сервисных центрах Polar. Гарантия не покрывает прямой и косвенный ущерб, вызванный обслуживанием в неавторизованном Polar Electro сервисе. Подробную информацию см. в [Организованной международной гарантии Polar](#).

Узнать контактные данные и адреса всех авторизованных сервисных центров Polar вы можете на сайте [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) и на сайтах Polar в вашей стране.

Зарегистрируйте свое устройство Polar на <http://register.polar.fi> и помогите нам повысить качество нашей продукции и услуг. Для регистрации вам потребуется учетная запись Polar, которую вы

создали в начале использования устройства через сеть. В качестве имени пользователя для вашей учетной записи Polar всегда используется ваш адрес электронной почты. Те же имя пользователя и пароль могут использоваться для регистрации продукции Polar, а также доступа к онлайн-сервису и приложению Polar Flow, входа на форум Polar и подписки на наши новости.

## АККУМУЛЯТОРЫ

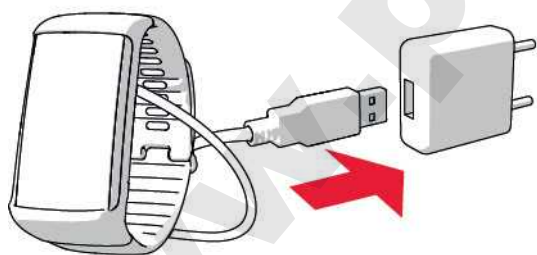
Чтобы свести к минимуму возможное влияние на окружающую среду и здоровье человека, предприятие Polar настоятельно рекомендует утилизировать отработавшие электронные устройства в соответствии с местными требованиями, по возможности сдавая их в специализированные пункты. Запрещается выбрасывать изделия вместе с бытовыми отходами.

### ЗАРЯДКА АККУМУЛЯТОРА A360

Устройство A360 работает от встроенного перезаряжаемого аккумулятора. Перезаряжаемые аккумуляторы имеют ограниченное число циклов зарядки. Вы можете заряжать и разряжать аккумулятор более 300 раз до того, как заметите ощутимую потерю производительности. Число циклов зарядки зависит от особенностей и условий эксплуатации.

**i** Не заряжайте аккумулятор при температуре ниже 0°C, выше +40°C или если USB-порт намок.

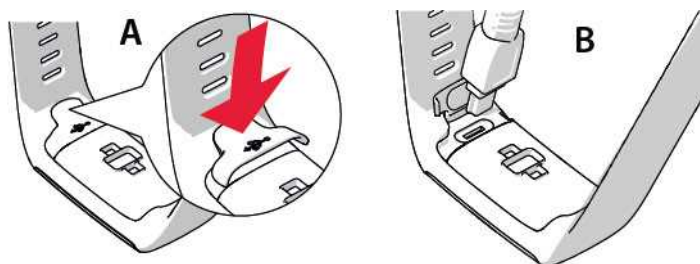
Заряжать аккумулятор можно также от сетевой розетки. Для зарядки от сетевой розетки вам потребуется USB-адаптер (в комплект не входит). При использовании USB-адаптера убедитесь в том, что на нем стоит маркировка "output 5Vdc" и его минимум - 500 мА. Разрешается использовать только USB-адаптер, имеющий маркировку, подтверждающую его безопасность: "LPS", "Limited Power Supply" или "UL listed".



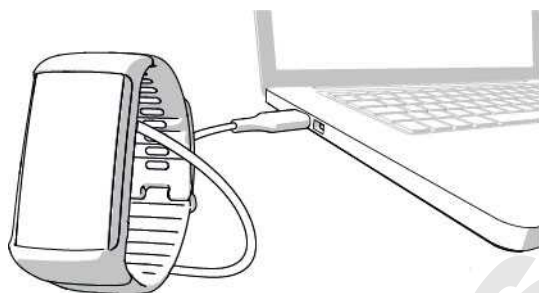
Для зарядки от компьютера, просто подсоедините A360 к компьютеру. Одновременно вы можете синхронизировать устройство с FlowSync.



1. Нажмите на верхнюю часть (A) крышки USB с внутренней стороны браслета, чтобы открыть USB-порт, и подсоедините поставляемый в комплекте USB-шнур (B).



2. Второй конец шнура подсоедините в USB-порт компьютера. Перед подключением к компьютеру, убедитесь, что USB-порт сухой. Если аккумулятор полностью разряжен, то для начала зарядки может потребоваться несколько минут.



3. После синхронизации на дисплее начинает заполняться зеленый значок аккумулятора.
4. Как только зеленый значок аккумулятора заполнится, устройство A360 полностью заряжено.

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

### **ВРЕМЯ РАБОТЫ АККУМУЛЯТОРА**

Время работы аккумулятора - до 12 дней при круглосуточном отслеживании активности и тренировках по 1 часу в день при отключенной функции умных уведомлений. Время работы аккумулятора зависит от множества факторов, таких как температура окружающей среды, где используется устройство A360, используемые функции, время включенного дисплея, а также износ аккумулятора. Время работы значительно сокращается при отрицательной температуре. При низкой температуре воздуха прячьте устройство A360 под верхней одеждой. Это позволит согреть его и продлить время работы.

## ИНДИКАТОР НИЗКОГО ЗАРЯДА АККУМУЛЯТОРА

|  |                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Низкий заряд аккумулятора. Зарядите</b><br>Аккумулятор разряжен. Требуется зарядка A360.                                                            |
|  | <b>Зарядите устройство перед тренировкой.</b><br>Заряда аккумулятора недостаточно для тренировки. Зарядите аккумулятор перед началом новой тренировки. |

Если дисплей не включается после движения рукой или нажатия кнопки, это означает, что аккумулятор полностью разряжен и устройство A360 перешло в режим ожидания. Зарядите A360. Если аккумулятор полностью разряжен, для повторного включения дисплея может потребоваться некоторое время.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Устройство Polar A360 создано для измерения частоты сердечных сокращений и предоставления данных о вашей активности. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению.

Устройство для тренировок не предназначено для получения точных данных об окружающей среде в профессиональных или промышленных целях.

Рекомендуется периодически мыть устройство и ремешок, во избежание проблем с кожей, обусловленных грязным браслетом.

## ПОМЕХИ

### Электромагнитные помехи и оборудование для тренировок

При наличии поблизости электрических устройств возможны помехи. Помехи также возможны при использовании устройства в зоне действия беспроводных сетей (WLAN). Во избежание ошибочного чтения данных или сбоев в работе рекомендуется проводить тренировки подальше от возможных источников помех.

Вспомогательное оборудование для тренировок с электрическими или электронными компонентами, например, светодиодными дисплеями, двигателями или электрическими тормозами, может стать источником вызывающего помехи случайного сигнала.

Если устройство для тренировок по-прежнему плохо работает со вспомогательным оборудованием, возможно, слишком сильный электрический шум затрудняет беспроводные измерения ЧСС. Подробную информацию см. на сайте [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## КАК СВЕСТИ К МИНИМУМУ РИСК ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Тренировки могут быть сопряжены с определенным риском. Перед тем как приступить к регулярным тренировкам, рекомендуется ответить на следующие вопросы о вашем состоянии здоровья. Если вы ответили «Да» хотя бы на один из этих вопросов, перед началом любых тренировок рекомендуем вам проконсультироваться с врачом.

- Вы вели малоподвижный образ жизни на протяжении последних 5 лет?
- У вас высокое кровяное давление или высокий уровень холестерина в крови?
- Вы принимаете лекарства для контроля кровяного давления или для сердца?
- У вас было расстройство органов дыхания?
- У вас есть симптомы какого-либо заболевания?
- Вы находитесь в стадии восстановления после тяжелого заболевания или медицинского лечения?
- Вы используете кардиостимулятор или другое имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Имейте в виду, что на частоту сердечных сокращений помимо интенсивности тренировок могут влиять такие факторы, как прием препаратов для сердца, кровяное давление, психологическое состояние, астма, заболевания органов дыхания и т. п., а также употребление энергетических напитков, алкоголя и никотина.

Важно обращать внимание на сигналы, которые подает вам ваше тело во время тренировки. **При возникновении резкой боли или переутомления рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

**Внимание!** Устройства Polar разрешены к использованию совместно с кардиостимулятором, дефибриллятором или другим имплантированным электронным устройством. В теории влияние устройств Polar на кардиостимулятор невозможно. На практике нет данных о том, что кто-либо ощутил такое влияние. Однако мы не можем официально гарантировать совместимость нашей продукции со всеми существующими кардиостимуляторами и другими имплантированными устройствами, такими как дефибриллятор, из-за их многообразия на рынке. При появлении любых сомнений или необычных

ощущений при использовании продукции Polar обратитесь к врачу или производителю имплантированного устройства, чтобы убедиться в отсутствии риска для вас.

Если вы страдаете контактной аллергией или подозреваете аллергическую реакцию, связанную с использованием продукции Polar, обратитесь к перечню используемых материалов в разделе «Технические спецификации». Во избежание реакции кожи на датчик ЧСС носите его поверх футболки, при этом увлажняя ее под электродами для обеспечения проводимости сигнала.

**i** Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения может привести к истиранию цвета с поверхности датчика ЧСС и загрязнению одежды. При нанесении на кожу парфюмерных средств, лосьона для/от загара или инсектицидов убедитесь в том, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС. Не носите одежду, цвет которой при соприкосновении с устройством для тренировок может изменить цвет устройства (особенно это касается устройств светлых/ярких цветов).

## ТЕХНИЧЕСКИЕ СПЕЦИФИКАЦИИ

### A360

|                           |                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тип аккумулятора:         | Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор 100 mAh                                                                                                                                                     |
| Время работы:             | До 12 дней при круглосуточном отслеживании активности и тренировках по 1 часу в день при отключенной функции умных уведомлений.                                                                         |
| Рабочая температура:      | от -10 °C до +50 °C / от 14 °F до 122 °F                                                                                                                                                                |
| Время зарядки:            | До двух часов.                                                                                                                                                                                          |
| Температура зарядки:      | От 0 °C до +40 °C / от 32 °F до 104 °F                                                                                                                                                                  |
| Материалы фитнес трекера: | Устройство: термопластичный полиуретан, акрилонитрил-бутадиен-стирол, стекловолокно, поликарбонат, нержавеющая сталь<br><br>Материалы: силикон, нержавеющая сталь; полибутилентерефталат, стекловолокно |
| Точность часов:           | Лучше ± 0.5 секунд/ в день при температуре 25 °C / 77 °F                                                                                                                                                |

|                         |                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Диапазон измерения ЧСС: | 30-240 уд./мин.                                                   |
| Водонепроницаемость:    | 30 м                                                              |
| Объем памяти:           | 60 ч тренировок с датчиком ЧСС в зависимости от языковых настроек |

Использует беспроводную технологию Bluetooth® Smart.

Устройство A360 также совместимо со следующими датчиками частоты сердечных сокращений: Polar H6 и H7.

## ПРОГРАММА POLAR FLOWSYNC И USB-ШНУР

Для использования программы FlowSync вам потребуется компьютер с установленной на нем операционной системой Microsoft Windows или Mac OS X, подключением к сети Интернет и свободным USB-портом для USB-шнура.

Программа FlowSync совместима со следующими операционными системами:

| ОС             | 32 бит | 64 бит |
|----------------|--------|--------|
| Windows XP     | X      |        |
| Windows 7      | X      | X      |
| Windows 8      | X      | X      |
| Windows 10     | X      | X      |
| Mac OS X 10.6  | X      | X      |
| Mac OS X 10.7  | X      | X      |
| Mac OS X 10.8  | X      | X      |
| Mac OS X 10.9  | X      | X      |
| Mac OS X 10.10 |        | X      |
| Mac OS X 10.11 |        | X      |

## СОВМЕСТИМОСТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВ POLAR FLOW

- iPhone 4S и более поздние версии
- Android 4.3 или более поздняя версия, с функцией уведомлений Android 5.0 или более поздняя версия

Электронное устройство для тренировок A360 среди прочих использует следующие запатентованные технологии:

- Технология OwnIndex® для фитнес-теста.

## ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ

Водонепроницаемость продукции Polar тестируется в соответствии с положениями Международной электротехнической комиссии IEC 60529 IPX7 (1 м, 30 мин, 20°C) и ISO 22810. Продукция подразделяется на три класса водонепроницаемости. Сопоставьте данные водонепроницаемости вашего устройства Polar (расположенные сзади) со значениями таблицы ниже. Данные значения могут не распространяться на продукцию других производителей.

| Маркировка на крышке корпуса  | Характеристики водонепроницаемости                                                                          |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Водонепроницаем IPX7          | Не пригодно для купания и плавания. Защищено от брызг и капель. Запрещается промывать водой под давлением.  |
| Водонепроницаем               | Не пригодно для плавания. Защищено от брызг, пота, капель и т.п. Запрещается промывать водой под давлением. |
| Водонепроницаем при 30 м/50 м | Пригодно для купания и плавания                                                                             |
| Водонепроницаем 100 м         | Пригодно для плавания и ныряния (без воздушного баллона)                                                    |

## ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Данная гарантия не ограничивает права покупателя, защищенные применимым национальным или региональным законодательством, а также права покупателя в отношении дилера,

возникающие в связи с договором купли-продажи.

- Предприятие Polar Electro Inc. предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории США или Канады. Предприятие Polar Electro Oy предоставляет данную ограниченную международную гарантию покупателям, которые приобрели продукцию Polar на территории других стран.
- Предприятие Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. гарантирует покупателю данного устройства отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении двух (2) лет с даты покупки.
- Подтверждением покупки является ваш товарный чек!
- Гарантия не распространяется на аккумуляторы и не покрывает нормальный износ, а также ущерб, вызванный ненадлежащим и неаккуратным использованием, несчастные случаи или случаи несоблюдения мер предосторожности; ненадлежащее обслуживание, использование в коммерческих целях, механические повреждения корпуса и дисплея, крепежных ремней и экипировки Polar.
- Гарантия не покрывает любой ущерб или убытки, прямые, косвенные, случайные или последовательные, связанные с продукцией или ее использованием.
- Двухлетняя гарантия не распространяется на бывшую в употреблении и купленную у третьих лиц продукцию, если иное не предусмотрено местным законодательством.
- На протяжении гарантийного периода товар может быть отремонтирован или заменен в любом авторизованном сервисном центре Polar вне зависимости от страны приобретения.

Гарантия на любую продукцию ограничена той страной, где продукция была изначально приобретена.



Продукция соответствует директивам 1999/5/EC и 2011/65/EU.

Действующая декларация соответствия доступна здесь: [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Перечеркнутое изображение мусорного контейнера означает, что продукция Polar является электронным устройством и попадает под действие Директивы Европарламента и Совета ЕС по отходам производства электрического и электронного оборудования 2012/19/EU. На аккумуляторы, входящие в состав продукции, распространяется действие Директивы Европарламента и Совета ЕС от 6

сентября 2006 г. по батареям, аккумуляторам и их утилизации 2006/66/ЕС. Продукция Polar, а также входящие в ее состав батареи и аккумуляторы в странах ЕС должны утилизироваться отдельно. Предприятие Polar призывает вас свести к минимуму возможное вредное воздействие на окружающую среду и здоровье человека и соблюдать правила утилизации отходов и за пределами ЕС. Электронные устройства и изделия рекомендуется утилизировать отдельно от бытовых отходов, а батареи и аккумуляторы сдавать в специальные пункты приема.

Для просмотра сведений о сертификации и соответствии устройства A360 нажмите и удерживайте кнопку, пока не отобразится ряд значков. Смахните по экрану вверх и коснитесь значка со сведениями.

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

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Финляндия. Все права защищены. Запрещается использование или воспроизводство любой части данного руководства любыми средствами и в любой форме без предварительного письменного разрешения Polar Electro Oy.

Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы являются товарными марками Polar Electro Oy. Все содержащиеся в данном руководстве пользователя или на упаковке продукции названия и логотипы, отмеченные символом ®, являются зарегистрированными товарными марками Polar Electro Oy. Windows является зарегистрированной торговой маркой корпорации Microsoft Corporation, а Mac OS является зарегистрированной торговой маркой компании Apple Inc. App Store является знаком обслуживания компании Apple Inc. Google Play является торговой маркой компании Google Inc. Слово и логотип Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются предприятием Polar Electro Oy в рамках соответствующей лицензии.

## ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

- Все содержащиеся в данном руководстве сведения имеют исключительно информативный характер. Производитель постоянно совершенствует свою продукцию и может вносить в нее изменения без предварительного уведомления.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не берет на себя никаких гарантийных и прочих обязательств, связанных с данным руководством или описанной в нем продукцией.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy не несет ответственности за любой ущерб, убытки или расходы, прямые, косвенные или случайные, последовательные или особые, связанные с использованием данного руководства или описанной в нем продукции.

4.0 RU 4/2016