

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b> .....	<b>8</b>
Polar Pro Team Dock .....	8
Polar Pro Sensor .....	8
Приложение Polar Team Pro .....	9
Онлайн-сервис Polar Team Pro .....	9
iPad (продается отдельно) .....	9
<b>Факты и функции</b> .....	<b>10</b>
Polar Pro Sensor .....	10
Polar Team Pro Dock .....	10
Онлайн-сервис и приложение Polar Team Pro .....	10
<b>Познакомьтесь с Polar Team Pro</b> .....	<b>12</b>
Содержимое коробки .....	12
Polar Pro Team Dock .....	12
Polar Pro Sensor .....	13
Первая установка .....	13
Зарядка .....	14
Активация учетной записи .....	14
Мастер создания команды в три шага .....	14
1/3 Общие настройки .....	14
2/3 Спортивные профили .....	14
3/3 Игроки .....	15

Загрузка приложения Polar Team Pro на iPad .....	15
Зарядка .....	15
Зарядка Polar Pro Team Dock .....	15
Зарядка Polar Pro Sensors .....	16
Обновление прошивки .....	16
Как обновить программное обеспечение .....	16
Обновление информации .....	16
Языки .....	16
Навигация .....	17
Онлайн-сервис Polar Team Pro .....	17
Активность .....	17
Отчеты .....	17
Приложение Polar Team Pro .....	17
Главная страница команды .....	18
Игроки .....	18
Датчики и док-станция .....	18
Начало тренировки .....	18
Руководство пользователя .....	18
<b>Настройки организации .....</b>	<b>19</b>
Редактирование настроек организации .....	19
Добавление тренера в организацию .....	19
Добавление существующего тренера в команду .....	19
Настройки команды .....	19

Редактирование настроек команды .....	20
Добавление тренера в команду .....	20
Добавление новых игроков .....	20
Добавление существующего игрока в команду .....	20
Редактирование настроек игроков .....	21
Настройки профиля .....	21
Редактирование настроек профиля .....	21
<b>Ношение Polar Pro Sensor .....</b>	<b>22</b>
Начало тренировки .....	23
Просмотр данных в режиме реального времени .....	23
Просмотр подробных сведений об игроке .....	24
Рекомендации .....	24
Добавление маркёров .....	25
Добавление маркёров команды .....	25
Добавление маркёра игрока .....	25
Сравнение игроков .....	25
Добавление игрока в список сравнения .....	25
Удаление игрока из списка сравнения .....	25
Удаление всех игроков из списка сравнения .....	25
Завершение тренировки .....	26
Завершение и сохранение тренировки .....	26
Завершение и удаление тренировки .....	26
<b>«Синхронизация данных из датчиков с онлайн-сервисом через док-станцию» .....</b>	<b>27</b>

Синхронизация данных .....	27
Несинхронизированные данные .....	27
Анализ данных в приложении Team Pro .....	27
Редактирование времени начала и окончания .....	28
Общие сведения .....	28
Сортировка игроков .....	28
Просмотр общих сведений по тренировке игрока .....	28
Анализ .....	28
Сравнение данных игрока со средними данными по команде .....	28
Сравнение двух игроков друг с другом .....	28
Просмотр маркёров .....	28
Редактирование маркёров .....	29
Теплокарта .....	29
Создание тренировочного поля для теплокарты. ....	29
Анализ данных в онлайн-сервисе Team Pro .....	29
Режим просмотра «Общие сведения» .....	30
Режим просмотра «Анализ» .....	30
Добавление маркёра .....	30
Просмотр маркёра .....	30
Экспорт данных .....	30
Экспорт тренировочных данных .....	31
Экспорт сырых данных игрока .....	31
Отчеты .....	31

Создать отчет .....	31
Создание пользовательского шаблона отчета .....	32
Сохранение шаблона отчета .....	32
Удаление шаблона .....	32
Сравнение .....	32
Сравнение игроков .....	33
Сравнение определенных данных фазы .....	33
Режим просмотра «Увеличение для сравнения» .....	33
Подгонка .....	33
Подогнать тренировку .....	33
Фазы .....	34
Добавить фазу .....	34
Просмотр данных фазы .....	34
<b>Диапазоны частоты сердечных сокращений Polar .....</b>	<b>35</b>
Редактирование диапазонов частоты сердечных сокращений .....	35
Зоны скорости Polar .....	38
Редактирование зон скорости .....	38
Спринты .....	38
Тренировочная нагрузка .....	39
<b>Уход за Polar Team Pro .....</b>	<b>40</b>
Polar Pro Sensor .....	40
Ремни .....	40
Polar Pro Team Dock .....	40

Технические характеристики .....	40
Polar Pro Sensor .....	40
Polar Pro Team Dock .....	41
Важная информация по безопасности .....	41
Устройства, работающие от переменного тока .....	41
Устройства, работающие от батареи .....	42
Беспроводные устройства .....	42
Все устройства .....	42
Опасность проглатывания .....	43
Нормативная информация .....	43
Polar Pro Team Dock .....	43
Указатель соответствия .....	43
Канада .....	43
США .....	44
Нормативная информация Федерального агентства по связи (США) .....	44
Polar Pro Sensor .....	44
Указатель соответствия .....	44
Канада .....	44
США .....	45
Меры предосторожности .....	46
Помехи во время тренировки .....	46
Как свести к минимуму риск во время тренировок: .....	47
Ограниченная международная гарантия Polar .....	48



# ВВЕДЕНИЕ

Благодарим вас за выбор продукции Polar. Это удобное руководство поможет вам освоить основные принципы использования и обслуживания командного решения для тренировок, разработанного для отслеживания и анализа результатов основных командных видов спорта.

Вследствие непрерывных разработок, это руководство пользователя обновляется, как только выходит новое программное обеспечение. Последняя версия руководства пользователя представлена на странице [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support). Ссылки на него есть также в онлайн-сервисе и в приложении Polar Team Pro.

## POLAR PRO TEAM DOCK



Док-станция используется для зарядки датчиков Polar Pro и синхронизации данных по тренировке команды с приложением и онлайн-сервисом Polar Team Pro. Она также служит в качестве базы и зарядного устройства для iPad®.

## POLAR PRO SENSOR



Датчик Polar Pro измеряет множество показателей игрока, влияющих на результаты тренировки, а также записывает подробные данные и в режиме реального времени отправляет их на устройство iPad® посредством технологии *Bluetooth® Smart*, позволяя отслеживать текущие показатели прямо во время тренировки. После каждой тренировки подключите датчик к док-станции Polar Pro team, чтобы зарядить его и синхронизировать данные с приложением под iPad и онлайн-сервисом Polar Team Pro для дальнейшего подробного анализа.



## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR TEAM PRO



Просматривайте основные сведения по результатам в режиме реального времени. Сравните игроков, а также добавляйте примечания и маркеры во время тренировки. Просматривайте общие сведения по тренировке сразу же после ее завершения, а также теплокарту для определения местоположения игрока.

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR TEAM PRO



Мощные инструменты для анализа тренировки и отчетов. Анализируйте данные по тренировке для каждой команды и сравнивайте игроков. Создавайте собственные отчеты для каждой команды или для отдельных игроков.

## IPAD (ПРОДАЕТСЯ ОТДЕЛЬНО)

Для командного решения Polar Team Pro вам также нужен iPad®. Благодаря приложению Polar Team Pro на iPad® вы сможете отслеживать тренировочные данные в режиме реального времени прямо во время тренировки. Командное решение для тренировок Polar Team Pro совместимо со следующими моделями iPad: iPad Air 2, iPad mini 3, iPad с дисплеем Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4-е поколение) и iPad mini. На iPad должна быть установлена операционная система iOS8 или более поздняя версия.

## **ФАКТЫ И ФУНКЦИИ POLAR PRO SENSOR**

- Совместимость с технологией Bluetooth Smart
- Передача данных в режиме реального времени непосредственно в приложение для iPad Polar Team Pro
- Большой радиус действия и буферизация оперативных данных
- Радиус действия - 200 метров
- Бег скорость, дистанция, спринты, ускорение и частота шагов на улице и в закрытом помещении
- ЧСС
- Вариабельность сердечного ритма
- GPS
- Датчик движения на основе технологии МЭМС (акселерометр, гироскоп, цифровой компас)
- Время работы - 10 часов
- Память датчика - до 72 часов
- Время зарядки (с полностью разряженной батареи до полностью заряженной) - 3 часа
- Регулируемый красный мягкий ремень Polar Pro
- Обновляемое программное обеспечение

## **POLAR TEAM PRO DOCK**

- 20 разъемов для датчиков
- Мгновенная синхронизация данных и удобная зарядка для Pad и датчиков Polar Pro
- Данные в режиме реального времени помогают принимать решения и вносить корректировки во время тренировки
- Обновляемое программное обеспечение

## **ОНЛАЙН-СЕРВИС И ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR TEAM PRO**

- Программное обеспечение и база данных в облаке
- Поддержка нескольких команд
- Поддержка доступа для нескольких тренеров
- Безопасный отдельный вход
- Регулируемые зоны частоты сердечных сокращений
- Регулируемые зоны скорости
- График ЧСС в результатах тренировки

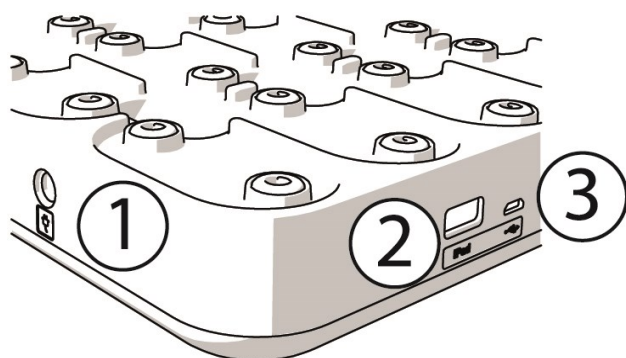
- Функции выбора частоты сердечных сокращений и масштабирования
- Функции анализа скорости, дистанции и спринтов
- Анализ местоположения с тепловой картой
- Фазы
- Маркёры
- Экспорт данных тренировки в Excel
- Отчеты за длительный период времени (неделя, месяц, сезон)

# ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С POLAR TEAM PRO

## СОДЕРЖИМОЕ КОРОБКИ

- Док-станция Polar Pro Team Dock (с четырьмя адаптерами переменного тока)
- 10 датчиков и ремней Polar Pro
- Мешок для стирки
- Сумка для датчика
- Плечевая сумка

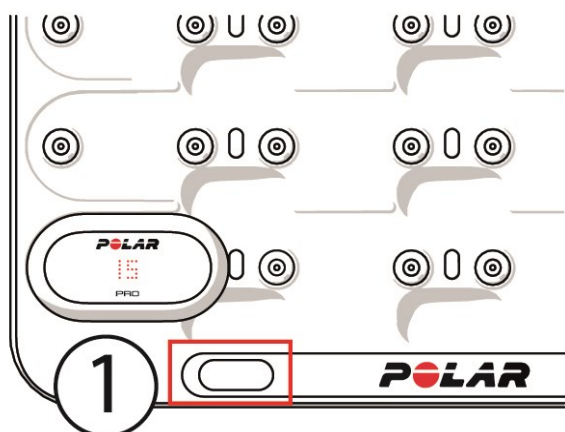
## POLAR PRO TEAM DOCK



1. **Порт питания:** Заряжайте док-станцию с помощью идущего в комплекте электрического шнура.

2. **USB-порт:** iPad можно также подключать к док-станции с помощью кабеля с разъемами Lightning и USB. **Обратите внимание, что когда iPad подключен к док-станции через основное соединение (помещен на док-станцию и подключен к разъёму Lightning), соединение через USB-порт не работает. Соединение через USB-порт можно использовать только когда iPad не находится на док-станции.**

3. **Порт Micro USB:** Для обслуживания, выполняемого Polar.



1. **Кнопка док-станции:** Нажмите для отображения номеров игроков на датчиках, когда док-станция не подключена в розетку.

## POLAR PRO SENSOR



1a. **Номер игрока:** Когда датчик находится в док-станции, отображается номер игрока. Когда датчик не находится в док-станции, нажмите пальцами на коннекторы, чтобы просмотреть номер. При ношении датчика дважды коснитесь дисплея, чтобы просмотреть номер.

2a. **ЧСС:** При определении частоты сердечных сокращений появляется символ сердца.

2b. **GPS:** Символ спутника перестает мигать, как только обнаружен GPS сигнал.

## ПЕРВАЯ УСТАНОВКА

После распаковки командного решения Polar Team Pro, первое, что вам нужно сделать - это зарядить док-станцию Polar Pro и датчики Polar Pro.

## ЗАРЯДКА

1. Вставьте датчики в док-станцию и зафиксируйте их, чтобы они полностью встали на свое место (убедитесь, что оба конца датчиков зафиксированы на своем месте). **Датчики размещены правильно, если логотипы Polar на датчике и док-станции обращены в одну и ту же сторону.**
2. Сначала вставьте электрический шнур для вашего региона в док-станцию, а затем другой его конец - в розетку.
3. На датчиках появится значок зарядки.

## АКТИВАЦИЯ УЧЕТНОЙ ЗАПИСИ

После покупки вы получите подтверждающее письмо с ссылкой. Щелкните ссылку, чтобы открыть мастера, который поможет вам создать в онлайн-сервисе организацию и команду. Следуйте инструкциям мастера и укажите все необходимые данные. Затем перейдите на веб-страницу [teampro.polar.com](http://teampro.polar.com) и войдите, используя свое имя пользователя и пароль.

## МАСТЕР СОЗДАНИЯ КОМАНДЫ В ТРИ ШАГА

Мастер создания команды в три шага проведет вас по всему процессу настройки команды в онлайн-сервисе Polar Team Pro. С помощью мастера вы создадите команду, выберите вид спорта и добавьте игроков. Во время создания команды заполните все необходимые поля. Если на данный момент у вас нет полной информации об игроках, ее можно обновить позже в [Настройках команды](#).

После того, как вы указали все данные, щелкните **ДАЛЕЕ**, чтобы перейти к следующему шагу настройки. Во время создания команды можно в любой момент вернуться назад, нажав кнопку **НАЗАД** в нижнем правом углу.

### 1/3 ОБЩИЕ НАСТРОЙКИ

Укажите основную информацию о вашей команде.

- Название команды
- Логотип команды (не обязательно)
- Спорт по умолчанию
- Роли в команде (можно использовать роли по умолчанию, создавать собственные роли или вообще не указывать ролей)

Для перехода к следующему шагу выберите **ДАЛЕЕ**.

### 2/3 СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ

Укажите диапазоны частоты сердечных сокращений и зоны скорости для вашей команды.

- Диапазоны частоты сердечных сокращений
- Зоны скорости (по умолчанию или свои)

Для перехода к следующему шагу выберите **ДАЛЕЕ**.

### **3/3 ИГРОКИ**

Добавьте игроков в команду

1. Выберите **Добавить новых игроков**.
2. Заполните поля с информацией об игроках.
3. После создания каждого профиля игрока нужно щелкнуть кнопку **ДОБАВИТЬ ИГРОКА В КОМАНДУ**. В противном случае, игрок не будет добавлен в команду.

Добавленные в команду игроки отображаются с правой стороны панели

Как только все игроки добавлены в команду, щелкните кнопку **ГОТОВО**. Затем выберите **ДАЛЕЕ**. По завершению всех шагов мастера, появится сообщение **Добро пожаловать в команду**.

### **ЗАГРУЗКА ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR TEAM PRO НА IPAD**

После завершения процесса создания команды в онлайн-сервисе Polar Team Pro, самое время завершить настройку загрузкой приложения Polar Team Pro и синхронизацией данных игроков с датчиками через док-станцию Polar Pro.

1. Загрузите приложение Polar Team Pro на iPad из App Store.
2. Войдите в приложение, используя те же данные учетной записи, которые вы использовали для входа в онлайн-сервис Polar Team Pro.
3. Поставьте iPad на док-станцию. Убедитесь, что он выставлен в базу ровно и до упора.
4. На экране iPad появится **ДАТЧИКИ И ДОК-СТАНЦИЯ**.
5. Коснитесь кнопки **Автом. назначение** в верхнем левом углу, чтобы назначить датчики игрокам.
6. Как только датчик назначен, для каждого датчика на экране iPad отобразится номер игрока и зеленая отметка.

Это значит, что теперь командное решение Polar Team Pro готово для вашей первой тренировки.

### **ЗАРЯДКА ЗАРЯДКА POLAR PRO TEAM DOCK**

Подключите док-станцию к розетке с помощью адаптера переменного тока и электрического шнура для вашего региона. Используйте только поставляемый в комплекте с док-станцией адаптер

переменного тока и электрический шнур. Адаптер переменного тока предназначен только для использования внутри помещения. Заряжайте док-станцию и датчики только внутри помещения.

## ЗАРЯДКА POLAR PRO SENSORS

Заряжайте датчики на док-станции Polar Pro team. Отстегните датчики от ремней и вставьте их в док-станцию, зафиксировав так, чтобы они полностью встали на свое место (убедитесь, что оба конца датчиков зафиксированы на своем месте). **Датчики размещены правильно, если логотипы Polar на датчике и док-станции обращены в одну и ту же сторону.** Зарядка полностью разряженных датчиков может занять три часа.

## ОБНОВЛЕНИЕ ПРОШИВКИ

На док-станции Polar Pro Team и датчиках Polar Pro установлено обновляемое программное обеспечение. Как только появляется новая версия программного обеспечения, в приложении Polar Team Pro появится уведомление с предложением загрузить новую версию. Программное обеспечение как датчика, так и док-станции обновляется через приложение Polar Pro Team на iPad. Рекомендуется обновлять программное обеспечение по мере выхода новых обновлений.

### КАК ОБНОВИТЬ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Установите iPad на док-станцию, приложение Polar Team Pro перейдет в режим **Датчики и док-станция**.
2. Как только вышло новое программное обеспечение, появляется сообщение **ДОСТУПНО ОБНОВЛЕНИЕ**.
3. Коснитесь кнопки **ДОСТУПНО ОБНОВЛЕНИЕ**, а затем - кнопки **Обновить док-станцию** или **Обновить датчики**, в зависимости от того, какое программное обеспечение вышло.

### ОБНОВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ

- Во время обновления не вынимайте iPad - это может привести к прерыванию процесса обновления.
- Обратите внимание, что обновление док-станции со всеми датчиками (20 шт.) может занять до 40 минут.
- Все датчики можно обновлять одновременно.

## ЯЗЫКИ

Решение Polar Team Pro доступно на следующих языках: английский, немецкий, французский, итальянский, голландский, испанский, португальский, датский, финский, норвежский, шведский, польский, русский, японский и упрощенный китайский.

Язык онлайн-сервиса и приложения Polar Team Pro зависит от языковых настроек вашего интернет-браузера или iPad. Чтобы изменить язык онлайн-сервиса, перейдите на страницу языковых настроек вашего интернет-браузера. Чтобы изменить язык приложения, перейдите на страницу языковых настроек интернет-браузера вашего iPad.



## НАВИГАЦИЯ


### ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR TEAM PRO

В онлайн-сервисе Polar Team Pro есть два основных режима отображения: [Активность](#) и [Отчеты](#).


#### АКТИВНОСТЬ

При каждом входе вы будете оказываться на странице [Активность](#), где отображается календарь с тренировками вашей команды на этой неделе. Режим отображения можно поменять на помесечный или дневной и выбрать просмотр тренировок для целой команды или только для одного игрока. Переключайтесь между режимом календаря или списка, выбрав [ДЕЙСТВИЯ](#) или [СПИСОК](#) с верхней правой стороны экрана. Прокрутите вниз экрана для просмотра сводных данных тренировки по выбранному периоду, которые включают количество и общую длительность тренировок.

Режим отображения активности служит в качестве базы, когда вы выбираете данные тренировки для подробного анализа. Дополнительную информацию по анализу тренировки см. в разделе Анализ данных в онлайн-сервисе Team Pro

**Настройки команды, Ваш профиль и Руководство пользователя:** Щелкните  (имя/фото профиля) в верхнем правом углу, чтобы просмотреть Настройки команды, Настройки профиля, или чтобы открыть руководство пользователя.

**Несколько команд в организации:** Если в вашей организации несколько команд, выберите календарь команды для просмотра из списка в верхнем левом углу.

**Уведомления:** Щелкните  в верхнем левом углу для отображения панели уведомлений, которая информирует вас, например, о добавлении в вашу команду нового тренера.

#### ОТЧЕТЫ

В разделе отчетов можно создавать различные типы отчетов по тренировкам вашей команды. Можно выбрать период, с которого будет создаваться отчет, а также режим отображения данных. Отчет можно создать сразу для целой команды, или выбрать лишь отдельных игроков.

Дополнительную информацию по созданию отчетов см. в разделе Отчеты

## ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR TEAM PRO

В приложении Polar Team Pro есть три основных режима: **Главная страница команды, Игроки и Датчики и док-станция.**



## ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА КОМАНДЫ

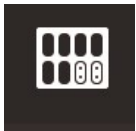
На **Главной странице команды** отображаются тренировки вашей команды в понедельном режиме просмотра. Текущая неделя отображается по умолчанию. Для переключения между неделями смахните влево или вправо. В этом режиме вы увидите итоговые сведения по команде за выбранную неделю.

Чтобы просмотреть итоговые сведения по отдельным игрокам, выберите игрока в верхнем левом углу.



## ИГРОКИ

В режиме просмотра **Игроки** отображаются все игроки вашей команды, а также назначенные им ID датчика.



## ДАТЧИКИ И ДОК-СТАНЦИЯ

При установке iPad на док-станцию отображается страница **Датчики и док-станция**. В этом режиме вы увидите все датчики, а также какому игроку назначен каждый из них. Нажмите **Синхронизация** в верхнем правом углу для синхронизации информации между датчиками Polar Pro и приложением и онлайн-сервисом Polar Team Pro.



## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Нажмите для перехода в режим предварительного просмотра тренировки.



## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Коснитесь для просмотра руководства пользователя. Обратите внимание, что для доступа к руководству пользователя вам потребуется интернет-соединение.



# НАСТРОЙКИ ОРГАНИЗАЦИИ

Управление информацией, связанной с вашей организацией, и ее обновление.

Настройки организации включают следующие пункты:

- **ОБЩЕЕ:** Добавляйте и редактируйте общую информацию об организации, включая название, спорт, адрес и прочее.
- **СПИСОК ИГРОКОВ:** Здесь представлены все игроки вашей организации, а также указано, к какой команде они относятся.
- **ТРЕНЕРЫ:** Добавляйте, редактируйте и удаляйте тренеров из вашей организации.
- **ПРОДУКТЫ:** Просмотрите продукты вашей организации.

## РЕДАКТИРОВАНИЕ НАСТРОЕК ОРГАНИЗАЦИИ

1. Щелкните кнопку  (имя/фото профиля) в верхнем правом углу.
2. Выберите **Настройки команды**.
3. Щелкните  за названием организации.

## ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНЕРА В ОРГАНИЗАЦИЮ

1. Выберите пункт **ТРЕНЕРЫ**.
2. Щелкните кнопку **ДОБАВИТЬ НОВОГО ТРЕНЕРА**.
3. Добавьте адрес электронной почты тренера и команды, которым вы хотите его назначить.
4. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

Тренер получит письмо с ссылкой для активации личной учетной записи в онлайн-сервисе Team Pro. Такой же адрес электронной почты должен использоваться при регистрации на онлайн-сервисе. До тех пор, пока тренер не примет приглашение, в разделе команды **ТРЕНЕРЫ** будет отображаться статус **В обработке**.

## ДОБАВЛЕНИЕ СУЩЕСТВУЮЩЕГО ТРЕНЕРА В КОМАНДУ

1. Выберите пункт **ТРЕНЕРЫ**.
2. На странице тренеров выберите **РЕДАКТИРОВАТЬ КОМАНДЫ**.
3. Выберите команды, которым будет назначен тренер.
4. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.


## НАСТРОЙКИ КОМАНДЫ

Управление информацией, связанной с вашей командой, и ее обновление.

Настройки команды включают следующие пункты:

- **ОБЩЕЕ:** Добавляйте и редактируйте общую информацию о команде, включая название команды, ее логотип и спорт.
- **СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ:** Управляйте информацией профиля вашей команды, включая диапазоны частоты сердечных сокращений и пределы зоны скорости, и редактируйте ее.
- **СПИСОК ИГРОКОВ:** Добавляйте, редактируйте и удаляйте игроков из вашей команды.
- **ТРЕНЕРЫ:** Добавляйте, редактируйте и удаляйте тренеров из вашей команды.

### РЕДАКТИРОВАНИЕ НАСТРОЕК КОМАНДЫ

1. Щелкните кнопку  (имя/фото профиля) в верхнем правом углу.
2. Выберите **Настройки команды**.
3. Щелкните команду, которую нужно отредактировать.

### ДОБАВЛЕНИЕ ТРЕНЕРА В КОМАНДУ

1. Выберите пункт **ТРЕНЕРЫ**.
2. Щелкните кнопку **ДОБАВИТЬ НОВОГО ТРЕНЕРА**
3. Добавьте адрес электронной почты тренера.
4. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

Тренер получит письмо с ссылкой для активации личной учетной записи в онлайн-сервисе Team Pro. До тех пор, пока тренер не примет приглашение, будет отображаться статус **В обработке**.


### ДОБАВЛЕНИЕ НОВЫХ ИГРОКОВ

1. Выберите **СПИСОК ИГРОКОВ**:
2. Щелкните кнопку **НОВЫЙ ИГРОК**.
3. Заполните поля с информацией об игроках и щелкните кнопку **СОХРАНИТЬ**.
4. Щелкните кнопку **СОХРАНИТЬ СПИСОК ИГРОКОВ**.

### ДОБАВЛЕНИЕ СУЩЕСТВУЮЩЕГО ИГРОКА В КОМАНДУ

1. Выберите **СПИСОК ИГРОКОВ**:
2. Щелкните кнопку **ДОБАВИТЬ ИГРОКА**. Отобразятся все игроки в вашей организации.
3. Щелкните на имени игрока. Появится отметка.
4. Нажмите **СОХРАНИТЬ СПИСОК**. Все выбранные игроки (с отметкой) добавятся в команду.

## РЕДАКТИРОВАНИЕ НАСТРОЕК ИГРОКОВ

1. Выберите **СПИСОК ИГРОКОВ**:
2. Щелкните кнопку  игрока.
3. После редактирования нажмите **СОХРАНИТЬ**.

В настройках игрока можно редактировать имя и номер игрока, его роль в команде, рост, вес, опыт тренировок, максимальную частоту сердечных сокращений, частоту сердечных сокращений в состоянии покоя, анаэробный порог, VO2max, а также добавлять фото.


## НАСТРОЙКИ ПРОФИЛЯ

Редактирование информации, связанной с вашей учетной записью и установка общих настроек.

Настройки организации включают следующие пункты:

- **Учетная запись**: В настройках учетной записи можно редактировать адрес электронной почты и пароль, а также добавлять в профиль адрес.
- **Общее**: В общих настройках можно настроить дату, время и задать единицы измерения.

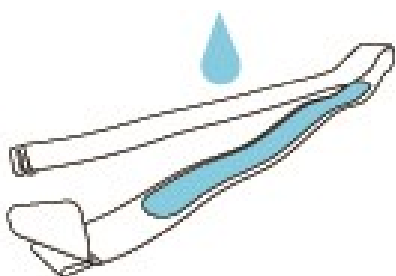
## РЕДАКТИРОВАНИЕ НАСТРОЕК ПРОФИЛЯ

1. Щелкните кнопку  (имя/фото профиля) в верхнем правом углу.
2. Выберите **Ваш профиль**.
3. После редактирования нажмите **СОХРАНИТЬ**.

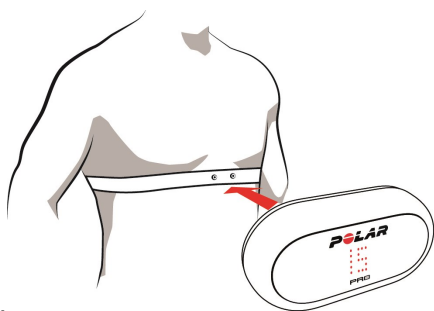
# НОШЕНИЕ POLAR PRO SENSOR

Перед началом тренировки выдайте игрокам ремни и датчики Polar Pro и помогите правильно их надеть. Если док-станция Polar Team Pro не подключена в розетку шнуром, то нажав кнопку на док-станции вы увидите номера игроков.

1. Увлажните области ремня, где проходят электроды (рисунок 1).
2. Затяните ремень вокруг груди и отрегулируйте так, чтобы он сидел плотно.
3. Закрепите датчик (рисунок 2).
4. После каждой тренировки снимайте датчик и промывайте ремень под проточной водой.

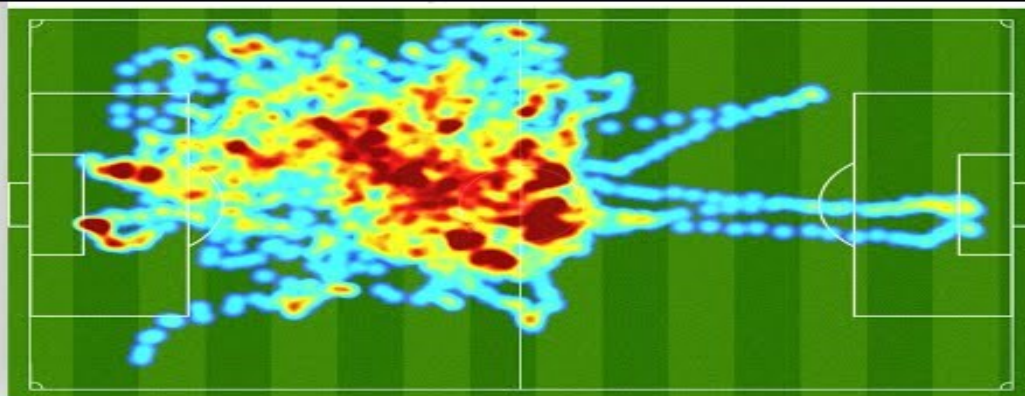


1.




2.

## НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ



Перед началом тренировки убедитесь, что все задействованные игроки носят датчики Polar Pro правильно. Зеленый свет на датчике перестает мигать, как только был обнаружен сигнал GPS, а при определении частоты сердечных сокращений отображается символ сердца.

1. Вход в приложение Polar Team Pro на iPad.
2. Нажмите  на экране (посредине левой панели)
3. Если сигнал GPS нормальный, на странице предварительного просмотра тренировки отображается имя, номер и частота сердечных сокращений каждого игрока.
4. Чтобы начать запись тренировки, щелкните кнопку **СТАРТ** в верхнем правом углу.

Тренировку можно начать даже если при старте присутствуют не все игроки. Игроки, прибывающие позже, добавляются в тренировку автоматически, а их данные отображаются в приложении для iPad Team Pro, как только они присоединились к тренировке. Никаких дополнительных действий не требуется.

## ПРОСМОТР ДАННЫХ В РЕЖИМЕ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ


Данные в режиме реального времени можно посмотреть на iPad из приложения Polar Team Pro. В приложении Team Pro есть три основных режима просмотра сведений о тренировке: **Список**, **Вся команда** и **Сравнение**.

Можно посмотреть основные сведения по результатам в режиме реального времени, в которые входят:

- Частота сердечных сокращений (уд./мин. и % от макс.)
- Дистанция
- Количество спринтов
- Время в диапазонах частоты сердечных сокращений
- Дистанция в зонах скорости
- Тренировочная нагрузка

## ПРОСМОТР ПОДРОБНЫХ СВЕДЕНИЙ ОБ ИГРОКЕ

1. Выберите игрока в режиме просмотра **Список**, **Вся команда** или **Сравнение**.

2. В появившемся окне коснитесь .

Отображается подробная информация об игроке. Для переключения между игроками смахните влево или вправо.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Держать iPad можно в горизонтальном и вертикальном положении, приложение Team Pro работает в обоих направлениях.
- Для переключения между режимами просмотра смахните влево или вправо.
- Старайтесь держать iPad так, чтобы кнопка «Домашняя страница» находилась справа. Таким образом обеспечивается лучшее соединение с датчиками. Кнопки Bluetooth расположены на iPad в углу, справа от кнопки «Домашняя страница». Для лучшего соединения важно не закрывать угол рукой.







# ДОБАВЛЕНИЕ МАРКЁРОВ

Добавляйте маркёры с примечаниями, которые можно открыть в конце тренировки. Вы можете их использовать, например, для обозначения начала и конца различных фаз. Маркёры можно просмотреть в онлайн-сервисе Polar Team Pro после синхронизации данных.

## ДОБАВЛЕНИЕ МАРКЁРОВ КОМАНДЫ

1. Коснитесь  верхнего правого угла экрана.
2. Добавьте примечание к маркёру (по желанию).
3. Чтобы закрыть окно маркёра, коснитесь кнопки **ГОТОВО**.


## ДОБАВЛЕНИЕ МАРКЁРА ИГРОКА

1. Выберите игрока.
2. В появившемся окне коснитесь кнопки .
3. Добавьте примечание к маркёру (по желанию).
4. Чтобы закрыть окно маркёра, коснитесь кнопки **ГОТОВО**.


# СРАВНЕНИЕ ИГРОКОВ

Проводите детальный анализ сведений определенных игроков во время тренировки, добавляя их в список сравнения. Таким образом вы сможете без труда просматривать и сравнивать данные выбранных игроков в режиме реального времени.

## ДОБАВЛЕНИЕ ИГРОКА В СПИСОК СРАВНЕНИЯ

1. Выберите игрока.
2. В появившемся окне коснитесь .
3. Игрок добавлен в список сравнения.

## УДАЛЕНИЕ ИГРОКА ИЗ СПИСКА СРАВНЕНИЯ


1. Выберите игрока.
2. В появившемся окне коснитесь .

## УДАЛЕНИЕ ВСЕХ ИГРОКОВ ИЗ СПИСКА СРАВНЕНИЯ


Чтобы удалить всех игроков из списка сравнения, коснитесь кнопки **Удалить игроков**.

# ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

## ЗАВЕРШЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Коснитесь  00:00:31 в верхнем левом углу.
2. Коснитесь **Сохранить**, чтобы завершить запись тренировки и сохранить ее.

## ЗАВЕРШЕНИЕ И УДАЛЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

1. Коснитесь  00:00:31 в верхнем левом углу.
2. Коснитесь **Удалить**, чтобы завершить запись тренировки и удалить ее.

# «СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ ИЗ ДАТЧИКОВ С ОНЛАЙН-СЕРВИСОМ ЧЕРЕЗ ДОК-СТАНЦИЮ»





После каждой тренировки рекомендуется синхронизировать данные из датчиков с док-станцией Polar Pro Team, а затем с онлайн-сервисом Polar Team Pro для дальнейшего анализа.

1. Соберите у игроков ремни и датчики Polar Pro.
2. Разместите датчики Polar Pro на док-станции.
3. Поставьте iPad на док-станцию.
4. Нажмите кнопку **СИНХРОНИЗАЦИЯ** в режиме просмотра приложения **ДАТЧИКИ И ДОК-СТАНЦИЯ**.
5. По завершении синхронизации на датчиках, на экране появится зеленая отметка.

## СИНХРОНИЗАЦИЯ ДАННЫХ

- Одновременно можно синхронизировать максимум 20 датчиков. Если у вас более 20 датчиков, их можно синхронизировать последовательно.
- Для передачи данных на онлайн-сервис Polar Team Pro на вашем iPad должно быть интернет-соединение.
- Синхронизированные данные хранятся на надежном облачном сервере.

## НЕСИНХРОНИЗИРОВАННЫЕ ДАННЫЕ

- Если возле тренировки отображается , то это значит, что данные не были синхронизированы с док-станцией. Коснитесь кнопки , чтобы открыть окно, а затем - кнопки **Синхронизировать сейчас**.
- Если данные были синхронизированы не из всех датчиков (не синхронизировано несколько датчиков), в окне появляется сообщение **Синхронизировано частично**. В таком случае вставьте несинхронизированные датчики в док-станцию и выполните синхронизацию.
- Если возле тренировки отображается , то это значит, что данные не были синхронизированы с онлайн-сервисом. Поставьте iPad на док-станцию. Коснитесь кнопки , чтобы открыть окно, а затем - кнопки **Синхронизировать сейчас**.

## АНАЛИЗ ДАННЫХ В ПРИЛОЖЕНИИ TEAM PRO

Приложение Polar Team Pro отображает общие сведения по тренировке сразу же после ее завершения, а также предоставляет аналитические сведения для детального сравнения данных и теплокарту для определения местоположения. В приложении Polar Team Pro есть три основных режима просмотра сведений о тренировке: **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**, **АНАЛИЗ** и **КАРТА**.

## РЕДАКТИРОВАНИЕ ВРЕМЕНИ НАЧАЛА И ОКОНЧАНИЯ

Чтобы отредактировать время начала или окончания тренировки, выберите **Редактировать** в верхнем правом углу.

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

В **ОБЩИХ СВЕДЕНИЯХ** отображаются все данные по тренировке игрока.

## СОРТИРОВКА ИГРОКОВ

Игроков можно сортировать по имени, номеру или тренировочным данным (частота сердечных сокращений, скорость, спринты и т.д.). Для сортировки игроков по определенному параметру, коснитесь его названия.

## ПРОСМОТР ОБЩИХ СВЕДЕНИЙ ПО ТРЕНИРОВКЕ ИГРОКА

- Чтобы просмотреть детальные сведения по тренировке, коснитесь профиля игрока в режиме **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**.
- Для отображения частоты сердечных сокращений, скорости или ритма для определенной точки, используйте горизонтальную полосу прокрутки под графиком.
- Для переключения между игроками смахните влево или вправо.

## АНАЛИЗ

В режиме «Анализ» можно сравнивать данные игрока со средними данными по команде или же сравнивать двух игроков друг с другом. Здесь также можно просматривать и редактировать маркёры.

## СРАВНЕНИЕ ДАННЫХ ИГРОКА СО СРЕДНИМИ ДАННЫМИ ПО КОМАНДЕ

1. Выберите **Нажмите, чтобы сравнить**.
2. Выберите игрока, которого хотите сравнить.


## СРАВНЕНИЕ ДВУХ ИГРОКОВ ДРУГ С ДРУГОМ

1. Выберите **Нажмите, чтобы сравнить**.
2. Выберите игрока, которого хотите сравнить.
3. Коснитесь **Среднее по команде** и выберите игрока.

## ПРОСМОТР МАРКЁРОВ

Коснитесь  для просмотра маркёров тренировки.

## РЕДАКТИРОВАНИЕ МАРКЁРОВ

1. Коснитесь  для просмотра маркёров.
2. Коснитесь маркёра, который нужно отредактировать.
3. По завершению редактирования коснитесь кнопки **Готово**.

## ТЕПЛОКАРТА

Теплокарта - это визуальное представление местоположений игрока на поле за выбранный промежуток времени. Чем теплей цвет, тем больше игрок находится в данной зоне. Можно просматривать теплокарты либо всех игроков, либо каких-то определенных. Для выбора доступны линейная диаграмма или тепловая карта, а также вид со спутника или иллюстрация поля. Обратите внимание:

- Для отображения теплокарты нужно выполнить синхронизацию датчиков с док-станцией.
- Чтобы просмотреть теплокарту на иллюстрации тренировочного поля, необходимо создать поле в приложении. Это нужно сделать для каждого поля только один раз.

### СОЗДАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОЛЯ ДЛЯ ТЕПЛОКАРТЫ.

1. Коснитесь тренировки в режиме просмотра **Главная страница команды**.
2. Выберите режим **КАРТА** , затем - **Создать новое поле**.
3. Перетаскивайте, увеличивайте и вращайте поле внутри сетки двумя пальцами.
4. Перетаскивайте метки на углах поля одним пальцем.
5. Разместите углы как можно более точно и коснитесь кнопки **Блокировать углы**.
6. Назовите свое поле и коснитесь кнопки **Создать**.

## АНАЛИЗ ДАННЫХ В ОНЛАЙН-СЕРВИСЕ TEAM PRO

Онлайн-сервис Polar Team Pro предоставляет общие сведения по тренировкам, обзорные данные по целой команде или выбранному игроку, подробный анализ и сравнение тренировок, отображает местоположение игрока на теплокарте или на линейной диаграмме, график частоты сердечных сокращений, зоны скорости и количество спринтов во время тренировки, а также позволяет просматривать отчеты за длительный промежуток времени и выполнять экспорт данных.

Если сведения по тренировке в онлайн-сервисе не отображаются, убедитесь, что вы синхронизировали данные из датчиков с онлайн-сервисом через док-станцию. Дополнительную информацию см. в разделе «Синхронизация данных из датчиков с онлайн-сервисом через док-станцию»

**Просмотр и анализ отдельной тренировки:** Выберите тренировку из календаря в режиме просмотра **Активность**. Есть два режима просмотра тренировок: **ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ** и **АНАЛИЗ**.

## РЕЖИМ ПРОСМОТРА «ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ»

В режиме просмотра «Общие сведения» отображаются сводные данные о тренировке вашей команды и характеристики отдельных игроков, влияющие на результаты тренировки.

**Среднее по команде:** В этом разделе отображаются средние значения по команде.

**Игроки:** Список всех игроков, задействованных в тренировке

**Вид:** Есть два режима просмотра: полный и компактный.

**Сортировка игроков:** Игроков можно сортировать двумя способами: Коснитесь параметра, по которому необходимо выполнить сортировку игроков или выберите параметр, коснувшись **СОРТИРОВАТЬ ПО**.

## РЕЖИМ ПРОСМОТРА «АНАЛИЗ»

В режиме «Анализ» можно сравнивать дынные игрока, влияющие на результаты тренировки. Дополнительную информацию см. в разделе Сравнение.

### ДОБАВЛЕНИЕ МАРКЁРА

Маркёры для тренировки можно добавить в режиме просмотра «Анализ». Нажмите на график, чтобы добавить к нему маркёр.

### ПРОСМОТР МАРКЁРА

Добавленные вами маркёры для тренировки можно просмотреть, выбрав параметр **ПОКАЗАТЬ МАРКЁРЫ**.

## ЭКСПОРТ ДАННЫХ

Экспортируйте данные тренировки в формат XLS или CSV. Можно экспортировать данные всей команды или определенных игроков по отдельным фазам или по всей тренировке. Выберите данные и переменные в колонках.

Экспортный файл данных по тренировке содержит:

- Частоту сердечных сокращений (минимальная, средняя и максимальная), выраженная в ударах и процентах от максимального значения.
- Время, проведенное к каждому диапазону частоты сердечных сокращений
- Дистанция (общая и дистанция за минуту)
- Скорость (максимальная и средняя)

- Дистанция в каждой зоне скорости
- Тренировочная нагрузка и время восстановления

## ЭКСПОРТ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДАННЫХ

1. Выберите тренировку в режиме просмотра **Активность**
2. Щелкните кнопку **ЭКСПОРТ** в верхнем правом углу.
3. Выберите игроков.
4. Выберите фазы.
5. Выберите данные для отображения.
6. Щелкните кнопку **ЭКСПОРТ В XLS** или **ЭКСПОРТ В CSV**.

## ЭКСПОРТ СЫРЫХ ДАННЫХ ИГРОКА

1. Выберите тренировку в режиме просмотра **Активность**
2. Щелкните кнопку **ЭКСПОРТ** в верхнем правом углу.
3. Выберите игроков.
4. Щелкните кнопку **ЭКСПОРТ СЫРЫХ ДАННЫХ**.

Функция экспорта сырых данных экспортирует посекундные данные тренировки. В результате экспорта сырых данных вы получаете .zip-файл, содержащий папки для каждого игрока с файлом в формате .CSV, .txt file и .GPX

- В .CSV-файле содержится посекундная информация о частоте сердечных сокращений, скорости, дистанции, ускорении/замедлении и частоте шагов.
- В .txt файле содержатся неотфильтрованные данные по интервалу RR, которые можно анализировать с помощью средств измерения вариабельности сердечного ритма от сторонних производителей.
- В .GPX-файле содержится информация о местоположении, которую можно просматривать в средствах от сторонних производителей.

## ОТЧЕТЫ

В разделе отчетов можно создавать различные типы отчетов по тренировкам команды. Можно выбрать период, с которого будет создаваться отчет, а также режим отображения данных. Отчет можно создать для всей команды, или же выбрать лишь отдельных игроков. Есть два шаблона по умолчанию, но вы можете создавать собственные отчеты в зависимости от ваших нужд.

### СОЗДАТЬ ОТЧЕТ

1. Выберите промежуток времени для отчета. Можно выбрать **Ежедневный отчет**, **Еженедельный отчет**, **Ежемесячный отчет** или **Настраиваемый период**.

2. Выберите, как данные из выбранного периода будут отображаться в отчете. Данные можно классифицировать по **Дню**, **Неделе** или **Месяцу**.
3. Выберите для отчета время/дату.
4. Выберите игроков.
5. Выберите вид спорта.
6. Выберите данные для отображения в столбчатой диаграмме.
7. Выберите данные для отображения в линейной диаграмме.
8. Щелкните **СОЗДАТЬ ОТЧЕТ**.

## СОЗДАНИЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОГО ШАБЛОНА ОТЧЕТА

1. Выберите **Пользовательский шаблон** из списка **Шаблон отчета**.
2. Выберите данные для отображения в столбчатой диаграмме.
3. Выберите данные для отображения в линейной диаграмме.
4. Выберите вид спорта.
5. Щелкните кнопку **Создать отчет**.

## СОХРАНЕНИЕ ШАБЛОНА ОТЧЕТА

После создания шаблона отчета его необходимо сохранить.

1. Выберите **СОХРАНИТЬ ШАБЛОН**.
2. Дайте шаблону название.
3. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

Шаблон добавлен в ваш список шаблонов отчета.

## УДАЛЕНИЕ ШАБЛОНА

1. Выберите **УДАЛИТЬ ШАБЛОНЫ**.
2. Выберите шаблон, который хотите удалить.
3. Щелкните **УДАЛИТЬ**.

## СРАВНЕНИЕ

Сравнение одновременно нескольких игроков. Можно сравнивать графики частоты сердечных сокращений, скорости, темпа, а также просматривать диапазон частоты сердечных сокращений, зону скорости и данные по спринтам.



## СРАВНЕНИЕ ИГРОКОВ

1. Выберите тренировку.
2. Нажмите **АНАЛИЗ**.
3. Выберите из списка игроков, которых нужно сравнить.

или

1. Выберите тренировку.
2. Щелкните на именах игроков в списке.
3. Щелкните кнопку **АНАЛИЗИРОВАТЬ** внизу экрана.

## СРАВНЕНИЕ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ДАННЫХ ФАЗЫ

1. Выберите фазу, которую вы хотите просмотреть.
2. Данные демонстрируются только для этой фазы.

## РЕЖИМ ПРОСМОТРА «УВЕЛИЧЕНИЕ ДЛЯ СРАВНЕНИЯ»

1. Правой кнопкой мыши нажмите и удерживайте на графике точку, с которой необходимо начать фазу, протяните мышью до точки, где фаза будет заканчиваться, и отпустите кнопку мыши.


2. Для отмены увеличения и возврата в режим просмотра по умолчанию, щелкните



## ПОДГОНКА

Редактируйте время начала и окончания тренировки. Вы можете подогнать тренировку по значению времени начала, окончания или по обоим значениям.

### ПОДОГНАТЬ ТРЕНИРОВКУ


1. Выберите тренировку.
2. Щелкните  справа.
3. Выберите **ПОДОГНАТЬ ТРЕНИРОВКУ** и с помощью ползунка задайте время начала или окончания тренировки. Или введите в полях время начала и окончания.
4. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

 Обратите внимание, что после подгонки тренировки по времени, это действие отменить нельзя.

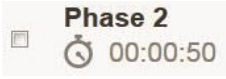
## ФАЗЫ

Добавляйте в свою тренировку фазы. После добавления фазы можно просматривать данные только по этой фазе. Фазы можно добавлять только в онлайн-сервисе и только после завершения тренировки. Фазы нельзя добавлять во время тренировки.

### ДОБАВИТЬ ФАЗУ

1. Выберите тренировку в режиме просмотра **Активность**
2. Щелкните  справа.
3. Щелкните кнопку **ДОБАВИТЬ ФАЗУ**, нажмите и удерживайте на графике точку, с которой необходимо начать фазу, протяните мышью до точки, где фаза будет заканчиваться, и отпустите кнопку мыши. Или введите в полях время начала и окончания фазы.
4. Назовите фазу.
5. Нажмите **СОХРАНИТЬ ФАЗУ**.


### ПРОСМОТР ДАННЫХ ФАЗЫ


1. Выберите тренировку.
2. Щелкнув , выберите фазу, которую вы хотите просмотреть.
3. Данные показываются только для этой фазы.

# ДИАПАЗОНЫ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ POLAR


Если для расчета диапазона частоты сердечных сокращений выбирается максимальное значение частоты сердечного ритма, диапазоны частоты сердечных сокращений, которые может определить пользователь, указываются в виде процента от максимальной частоты сердечного ритма игрока. Так как диапазоны основаны на процентном значении от максимальной частоты сердечного ритма игрока, они индивидуальны для каждого игрока. Однако, такие же процентные значения используются для всей команды. Тренировка делится на пять диапазонов (зон) в соответствии с процентными значениями вашей максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС). Зоны можно отредактировать в онлайн-сервисе Team Pro и настроить для каждого спорта отдельно.

## РЕДАКТИРОВАНИЕ ДИАПАЗОНОВ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

1. Щелкните кнопку  (имя/фото профиля) в верхнем правом углу.
2. Выберите **Настройки команды** и щелкните команду, которую нужно отредактировать.
3. Выберите **СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ** и профиль, который нужно отредактировать (если у вас есть только один спортивный профиль, он выбирается автоматически).
4. Выберите **Свободно** в разделе **ТИП ЗОНЫ ЧСС** и отредактируйте зоны.
5. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HRmax*, уд./мин.)	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
МАКСИМУМ 	90–100% 171–190 уд./мин.	менее 5 минут	Преимущества: Максимальная или близкая к максимальной нагрузка на мышцы и органы дыхания.  Ощущения: Сильное утомление органов дыхания и мышц.  Кому рекомендовано: Очень опытным и здоровым спортсменам. Только на короткий промежуток времени, обычно как итоговая стадия подготовки к непродолжительным соревнованиям.

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HRmax*, уд./мин.)	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
<p>ИНТЕНСИВНАЯ ТРЕНИРОВКА</p> 	80–90% 152–172 уд./мин.	2–10 мин.	<p>Преимущества: Повышается способность поддерживать высокую скорость длительное время.</p> <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> <p>Кому рекомендовано: Тем, кто тренируется перед соревнованиями или для повышения показателей.</p>
<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</p>

Целевой диапазон	Интенсивность (% от максимальной ЧСС HR <sub>max</sub> *, уд./мин.)	Рекомендованная продолжительность	Эффект от тренировки
			тренировок, а также во время восстановления после соревновательного сезона.
<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>

\*HR<sub>max</sub> = максимальная частота сердечных сокращений (ЧСС), определяется по формуле «220 минус возраст». Пример: 30 лет, 220–30=190 уд./мин.

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 в настройках спортивного профиля в онлайн-сервисе на основании лабораторно измеренных показателей максимальной ЧСС ( $HR_{max}$ ), 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.

## ЗОНЫ СКОРОСТИ POLAR

С помощью зон скорости можно легко выбирать и отслеживать интенсивность тренировки на основании скорости, а также комбинировать тренировки с различными уровнями интенсивности для достижения оптимального эффекта. Всего есть пять зон. Можно использовать зоны по умолчанию или задавать собственные. Зоны по умолчанию представляют собой пример зон скорости человека с относительно высоким уровнем физической подготовки. Зоны можно отредактировать в онлайн-сервисе Team Pro и настроить для каждого спорта отдельно.

### РЕДАКТИРОВАНИЕ ЗОН СКОРОСТИ

1. Щелкните кнопку  (имя/фото профиля) в верхнем правом углу.
2. Выберите **Настройки команды** и щелкните команду, которую нужно отредактировать.
3. Выберите **СПОРТИВНЫЕ ПРОФИЛИ** и профиль, который нужно отредактировать (если у вас есть только один спортивный профиль, он выбирается автоматически).
4. Выберите **Свободно** в разделе **ТИП ЗОНЫ СКОРОСТИ** и отредактируйте зоны.
5. Нажмите **СОХРАНИТЬ**.

## СПРИНТЫ

Считается количество спринтов, выполняемое пользователем во время тренировки. Все значения ускорения более 2,8 м/с<sup>2</sup> классифицируются как спринты. Длина ускорения может быть различной. Это может быть три шага быстрого движения или же длина ускорения может быть на 20-30 метров длиннее максимального спринта. Оба ускорения классифицируются как один спринт, если превышено пороговое значение в 2,8 м/с<sup>2</sup>.



## ТРЕНИРОВОЧНАЯ НАГРУЗКА

Функция тренировочной нагрузки помогает вам узнать усилие, которое вы затрачиваете на тренировку. Тренировочная нагрузка рассчитывается для каждой тренировки на основании ее интенсивности и длительности. Функция тренировочной нагрузки сравнивает кратковременную тренировку с высокой интенсивностью и долговременную тренировку с низкой интенсивностью. Для более детального сравнения тренировок, значение тренировочной нагрузки указано для пользователя в днях и часах.

Тренировочная нагрузка основывается на интенсивности и длительности тренировки. Интенсивность тренировки определяется на основании частоты сердечных сокращений. При этом также учитываются ваши личные данные, такие как возраст, пол, вес,  $VO_{2max}$  и история тренировок. Пока у вас не появятся истории тренировок, для расчетов используется ваш опыт тренировок. При расчете интенсивности также используются значения вашего аэробного и анаэробного порога. После того как вы их точно измерили, обновите значения по умолчанию в онлайн-сервисе. Также с помощью определенного коэффициента спорта учитывается и вид спорта, что улучшает точность расчета.

**Низкая** 0-6 часов

**Умеренная** 7-12 часов

**Изнурительная** 13-24 часов

**Очень изнурительная** 25-48 часов

**Экстремальная** Более 48 часов

# УХОД ЗА POLAR TEAM PRO

Чтобы командное решение Polar Team Pro служило долго, важно следовать инструкциям по уходу и обслуживанию.

## POLAR PRO SENSOR

- Отстегивайте датчики от ремней и храните их отдельно.
- После каждого использования промывайте датчики под теплой проточной водой.
- Не вставляйте влажные датчики в док-станцию.
- Храните датчики в док-станции.
- Если датчики используются не каждый день или если хранятся длительное время, регулярно заряжайте их во избежание полного разряда аккумуляторов.

## РЕМНИ

- После каждого использования промывайте ремни под теплой проточной водой.
- После каждого пятого использования стирайте ремни в стиральной машине при температуре 40 °C (104°F). Всегда используйте мешок для стирки (входит в комплект). Перед стиркой отстегивайте датчик от ремня!
- Не используйте отбеливатель или кондиционер для белья.
- Храните ремни в сумке Polar Team Pro, в кармане с отверстиями.
- Не убирайте ремни на хранение, пока они полностью не высохнут.

## POLAR PRO TEAM DOCK

- Регулярно вытирайте док-станцию влажной тканью.
- Данное устройство не должно подвергаться воздействию дождя или влаги.
- Не используйте и не оставляйте док-станцию под лучами прямого солнечного света.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

### POLAR PRO SENSOR

Тип аккумулятора: Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор емкостью 390 мАч

Материалы датчика: АБС-пластик, АБС-пластик + 30% стеклопластик, поликарбонат, нержавеющая сталь

Материалы ремня: 38% полиамид, 29% полиуретан, 20% эластан, 13% полиэстер

Рабочая температура: от -10 °C до +45 °C (от 14 °F до 113 °F)



## **POLAR PRO TEAM DOCK**

Тип аккумулятора: Перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор емкостью 2800 мАч

Материалы док-станции: АБС-пластик + поликарбонат, поликарбонат, латунь (позолоченная), сталь, нержавеющая сталь, алюминий, ПЭВД/ТЭП

Рабочая температура: от 0 °С до +35 °С (от 32 °F до 95 °F)

## **ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ УСТРОЙСТВА, РАБОТАЮЩИЕ ОТ ПЕРЕМЕННОГО ТОКА**

Эти меры предосторожности касаются всех продуктов, которые включаются в стандартную розетку.

Несоблюдение приведенных ниже мер предосторожности может привести к тяжелым травмам или смертельному исходу при поражении электрическим током, либо к пожару, либо к повреждению устройства.

Чтобы выбрать подходящий источник энергии для вашего устройства:

- Используйте блок питания, штепсельный адаптер и шнур питания переменного тока, поставляемый вместе с устройством либо полученного в авторизованном сервисном центре.
- Адаптеры переменного тока предназначены только для использования внутри помещения.
- Убедитесь, что тип электропитания в сетевой розетке соответствует типу, указанному на блоке питания (касательно напряжения [В] и частоты [Гц]). Если вы не знаете тип электропитания, используемого в вашем доме, проконсультируйтесь с квалифицированным электриком
- Запрещено использование нестандартных блоков питания, в том числе генераторов, инверторов, даже если напряжение или частота кажутся приемлемыми. Используйте только электропитание переменного тока от стандартной сетевой розетки.
- Не перегружайте сетевую розетку, шнур-удлинитель, сетевой фильтр или иные штепсельные розетки. Убедитесь, что они выдержат общую силу тока (в амперах [А]), потребляемую устройством (указывается на блоке питания) и другими устройствами, подключенными в сеть.

Для предотвращения повреждения проводов и кабелей электропитания:

- Защитите кабели электропитания от наступания на них.
- Не допускайте сдавливания или перегибания проводов, особенно в местах их соединения с розеткой электропитания, блоком питания и устройством.
- Избегайте резких дерганий, появления узлов, перегибания или иного воздействия на кабели электропитания.
- Не допускайте нагревания кабелей электропитания источниками тепла.
- Не допускайте детей и животных к кабелям электропитания. Не допускайте кусания и жевания

ими проводов.

- При отключении кабеля электропитания от розетки, тяните за штекер, а не за кабель.

Если кабель или блок электропитания повреждены, немедленно прекратите их использование. Отключайте устройство от сети электропитания во время грозы, а также в случае его не использования в течение длительного времени.

Для устройств с кабелем электропитания переменного тока, подключенным к блоку питания, всегда подключайте кабель питания в соответствии с приведенными ниже инструкциями:

1. Вставляйте кабель электропитания переменного тока до тех пор, пока он плотно не войдет в разъем блока питания.
2. Вставьте другой конец кабеля электропитания переменного тока в сетевую розетку.

## **УСТРОЙСТВА, РАБОТАЮЩИЕ ОТ БАТАРЕИ**

Эти меры предосторожности касаются всех продуктов, которые работают от аккумуляторных или одноразовых батарей.

Ненадлежащее использование батарей может привести к вытеканию жидкости, перегреву или взрыву. Жидкость, вытекающая из батареи, может вызывать коррозию и быть токсичной. Она может привести к ожогам кожи или глаз, а также навредить здоровью в случае проглатывания.

Только для аккумуляторных батарей:

- Заряжайте только с помощью зарядного устройства, идущего в комплекте с изделием.

## **БЕСПРОВОДНЫЕ УСТРОЙСТВА**

Перед посадкой в самолет или упаковкой беспроводного устройства в багаж, который будет проверен, извлеките из беспроводного устройства батареи или выключите устройство (если оно оснащено кнопкой включения/выключения). При установке батарей и включении беспроводного устройства (если оно оснащено кнопкой включения/выключения), подобно мобильным телефонам, оно может излучать радиочастотные волны (RF).

## **ВСЕ УСТРОЙСТВА**

Не пытайтесь ремонтировать самостоятельно

Не пытайтесь разбирать, открывать, проводить обслуживание либо вносить изменения в оборудование или источник электропитания. Это может создать угрозу поражения электрическим током или иные опасности. Любое свидетельство, подтверждающее попытку открытия и/или внесение изменений в данное устройство, в том числе любое поверхностное повреждение, проникновение или снятие любых наклеек, приведет к аннулированию ограниченной гарантии

## ОПАСНОСТЬ ПРОГЛАТЫВАНИЯ

Данное устройство может содержать мелкие детали, которые могут представлять опасность проглатывания у детей в возрасте до 3 лет. Храните мелкие детали в недоступном для детей месте.

## НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ POLAR PRO TEAM DOCK

Компания Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.



Данное изделие соответствует Директивам 2004/108/ЕС и 2011/65/EU. С соответствующей Декларацией соответствия можно ознакомиться на [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Данное изделие соответствует Директивам 2013/56/ЕС и 2012/19/EU. Элементы питания и электронные детали должны утилизироваться отдельно.



Данный символ означает, что изделие имеет защиту от поражения электрическим током.

## УКАЗАТЕЛЬ СООТВЕТСТВИЯ

### КАНАДА

Компания Polar Electro Oy не дает своего согласия на любые изменения и доработки данного изделия пользователем. Любые изменения или доработки могут послужить причиной лишения пользователя права использования устройства.

Polar Electro Oy n'a approué aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

## США

Компания Polar Electro Oy не дает своего согласия на любые изменения и доработки данного изделия пользователем. Любые изменения или доработки могут послужить причиной лишения пользователя права использования устройства.

### НОРМАТИВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО АГЕНТСТВА ПО СВЯЗИ (США)

Это устройство соответствует Части 15 правил Федерального агентства по связи (США). Эксплуатация возможна при выполнении двух следующих условий: (1) данное устройство не создает вредных помех и (2) данное устройство должно выдерживать любые помехи, в т.ч. такие, которые могут привести к нежелательным действиям механизма.

## POLAR PRO SENSOR

Компания Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.



Данное изделие соответствует Директивам 1999/5/ЕС и 2011/65/EU. С соответствующей Декларацией соответствия можно ознакомиться на [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Данное изделие соответствует Директивам 2013/56/ЕС и 2012/19/EU. Элементы питания и электронные детали должны утилизироваться отдельно.



Данный символ означает, что изделие имеет защиту от поражения электрическим током.

## УКАЗАТЕЛЬ СООТВЕТСТВИЯ

### КАНАДА

Компания Polar Electro Oy не дает своего согласия на любые изменения и доработки данного изделия пользователем. Любые изменения или доработки могут послужить причиной лишения пользователя права использования устройства.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

#### Юридическая информация промышленных стандартов Канады (IC)

Данное устройство соответствует требованиям промышленных RSS-стандартов Канады для нелицензируемого оборудования. Эксплуатация возможна при выполнении двух следующих условий: (1) данное устройство не создает помех и (2) данное устройство должно выдерживать любые помехи, в т.ч. такие, которые могут привести к нежелательным действиям механизма.

#### Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

#### **США**

Компания Polar Electro Oy не дает своего согласия на любые изменения и доработки данного изделия пользователем. Любые изменения или доработки могут послужить причиной лишения пользователя права использования устройства.

#### Нормативная информация Федерального агентства по связи (США)

Это устройство соответствует Части 15 правил Федерального агентства по связи (США). Эксплуатация возможна при выполнении двух следующих условий: (1) данное устройство не создает вредных помех и (2) данное устройство должно выдерживать любые помехи, в т.ч. такие, которые могут привести к нежелательным действиям механизма.

Примечание: Данное оборудование было протестировано и найдено соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В в соответствии с Частью 15 правил Федерального агентства по связи (США). Данные ограничения установлены для обеспечения разумной защиты от вредных помех в жилых помещениях. Данный прибор создает, использует и может излучать радиочастотную энергию, и если он не будет установлен и использован в соответствии с инструкциями, то может создавать вредные помехи для радиосвязи. Однако невозможно гарантировать, что в данном приборе будут отсутствовать помехи.

Если данный прибор будет создавать вредные помехи приему радио- или телевизионного сигнала, которые можно обнаружить посредством включения и выключения прибора, то пользователь может попытаться устранить помехи, используя один или несколько из следующих способов:

1. Измените ориентацию или место расположения приемной антенны.
2. Увеличьте расстояние между прибором и приемным устройством.

3. Подключите прибор и приемное устройство к розеткам, входящим в разные цепи питания.
4. Проконсультируйтесь с продавцом или опытным радио- или телевизионным техником для получения помощи.

Данное устройство является источником электромагнитного излучения, но излучаемая мощность намного меньше предельных значений радиочастотного излучения, установленных Федеральным агентством по связи (США). Это устройство соответствует нормам электромагнитного излучения радиочастотного диапазона Федерального агентства по связи (США) в неконтролируемой среде. Тем не менее, при обычном использовании этого устройства следует минимизировать контакт человека с антенной.

## **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Решение Polar Team Pro отображает ключевые показатели. Это решение показывает индикатор физиологического напряжения и восстановления после тренировки. Оно измеряет ЧСС, скорость и дистанцию. Предназначено исключительно для использования по указанному назначению.

Запрещается использовать данное решение для измерения параметров окружающей среды в профессиональных или промышленных целях, требующих особой точности.

## **ПОМЕХИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ**

### **Электромагнитные помехи и устройства для тренировок**

Возможны помехи вблизи электронных устройств. Базовые станции WLAN также могут быть причиной помех во время тренировок с устройством. Во избежание ошибочных показаний или неверной работы устройства держитесь подальше от возможных источников помех.

Оборудование для тренировок с электрическими или электронными компонентами, например светодиодными дисплеями, двигателями или электрическими тормозами, может стать источником вызывающего помехи случайного сигнала. Чтобы решить эти проблемы, попробуйте следующее:

1. Снимите с груди ремень датчика ЧСС и используйте оборудование для тренировок как обычно.
2. Попробуйте переместить устройство для тренировок так, чтобы найти место, где оно не будет отображать случайные сигналы или мигающий символ сердца. Помехи обычно сильнее при нахождении устройства перед панелью дисплея вспомогательного оборудования, а при смещении устройства влево или вправо относительно дисплея помехи становятся значительно слабее.
3. Снова наденьте ремень датчика на грудь и постарайтесь удерживать устройство в зоне, где помехи минимальны.

Если устройство для тренировок по-прежнему плохо работает со вспомогательным оборудованием, возможно, слишком сильный электрический шум затрудняет беспроводные измерения ЧСС.

Подробную информацию см. на [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, желательно ответить на следующие вопросы о состоянии вашего здоровья. Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, рекомендуем перед началом программы тренировок проконсультироваться с врачом.

- Вы вели малоподвижный образ жизни на протяжении последних 5 лет?
- У вас повышенное артериальное давление или повышенный холестерин в крови?
- Принимаете ли вы препараты для контроля артериального давления или для сердца?
- Имеете ли вы в анамнезе расстройство органов дыхания?
- Есть ли у вас симптомы какого-либо заболевания?
- Вы находитесь в стадии восстановления после медицинского лечения или тяжелого заболевания?
- Есть ли у вас кардиостимулятор или иное имплантированное электронное устройство?
- Вы курите?
- Вы беременны?

Обратите внимание, что на частоту сердечных сокращений могут влиять не только интенсивные тренировки, но и прием лекарств для контроля работы сердца или артериального давления, психологическое состояние, наличие астмы, состояние органов дыхания, а также употребление энергетических напитков, алкоголя и никотина.

Важно во время тренировки обращать внимание на реакции своего тела. **При появлении острой боли или сильной усталости рекомендуется прекратить тренировку или снизить ее интенсивность.**

**Примечание!** 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 дефибрилляторы, 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 изделий Polar, обратитесь к перечню используемых материалов в разделе Технические спецификации. Во избежание реакции кожи на датчик ЧСС носите его поверх футболки, при этом увлажняйте футболку под электродами для обеспечения проводимости сигнала.

Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения могут привести к стиранию черного цвета с поверхности датчика частоты сердечных сокращений и загрязнению светлой одежды. При

нанесении на кожу парфюмерных средств или инсектицидов убедитесь, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС.

## ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

- Гарантия не влияет на законные права покупателя в рамках применимого действующего национального или местного законодательства, а также права покупателя в отношении продавца, возникающие из заключенного соглашения 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.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. гарантирует покупателю этого оригинального устройства отсутствие дефектов материалов и производства. Гарантия действительна в течение двух (2) лет с даты приобретения.
- Квитанция является подтверждением вашей покупки!
- Гарантия не распространяется на батарею, нормальный износ и ущерб, вызванный использованием не по назначению, злоупотреблением, несчастными случаями или несоблюдением мер предосторожности; ненадлежащим обслуживанием, коммерческим использованием, трещинами и нарушением корпуса/дисплея, нарукавника, эластичного ремня и снаряжения Polar.
- Гарантия также не покрывает любые прямые или косвенные убытки и расходы, прогнозируемые или фактические, 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 срока действия гарантии изделие будет отремонтировано или заменено в любом авторизованном сервисном центре Polar вне зависимости от страны приобретения.

Гарантия на любую продукцию ограничена теми странами, где эта продукция была первоначально продана.

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).

Компания 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. Слово и логотип Bluetooth® являются зарегистрированными торговыми марками Bluetooth SIG, Inc. и используются предприятием Polar Electro Oy в рамках соответствующей лицензии.

iPod – марка корпорации Apple, зарегистрированная в США и других странах. Lightning является торговой маркой корпорации Apple.

Метка "Made for iPod" ("Сделано для iPod") означает, что аксессуар был специально разработан для подключения к iPod и был сертифицирован разработчиком на соответствие стандартам производительности от компании Apple. Компания Apple не несет ответственности за работу этого устройства или его соответствие стандартам безопасности и нормативным требованиям. Использование этого аксессуара может повлиять на работу беспроводного канала связи.

Коннектор Lightning и USB типа A

Коннектор Lightning работает с iPad Air 2, iPad mini 3, iPad с дисплеем Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4-е поколение) и iPad mini.

USB работает с iPad Air 2, iPad mini 3, iPad с дисплеем Retina, iPad Air, iPad mini 2, iPad (4-е поколение) и iPad mini.

iPod и Retina – это торговые марки корпорации Apple, зарегистрированные в США и других странах. iPad Air, iPad mini, and Lightning являются торговыми марками корпорации Apple.

## **ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

- Все содержащиеся в данном руководстве сведения имеют исключительно информационный характер. Описанные в нем изделия могут быть изменены без предварительного уведомления в связи с непрерывными усовершенствованиями продукции.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не дает никаких обещаний и гарантий, связанных с данным руководством или описанными в нем изделиями.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy не несет ответственности за любые прямые или косвенные убытки и расходы, прогнозируемые или фактические, связанные с использованием данного материала или описанных изделий.

1.0 RU 06/2015