

СОДЕРЖАНИЕ

Руководство пользователя весов Polar Balance.	3
Введение	3
Весы Polar Balance	3
Браслет Polar с функцией отслеживания активности (Loop, V800, M400..)	3
Сервис управления весом Polar Balance.	4
Программа FlowSync	4
Приложение Polar Flow (iOS и Android)	4
Начало работы	5
Знакомство с Balance Scale	5
Распаковка весов	5
Выполните сопряжение весов с браслетом	6
Определите свой вес	6
Вход в онлайн-сервис Polar Flow.	7
Загрузите приложение Flow	7
Синхронизируйте вес с сервисом управления весом Balance.	7
Управление весом	8
Сброс веса:	8
Постановка цели по снижению веса	8
Корректировать целевой вес	9
Сохранение веса	9
Корректировать цель ежедневной активности	9

Ежедневное использование	10
Спидометр снижения/увеличения веса	11
Цель ежедневной активности	11
Дефицит калорий	12
График изменения веса	12
ИМТ	12
Важная информация	13
Характеристики	13
Замена батареек	13
Обслуживание	13
Меры предосторожности	13
Ограниченная международная гарантия Polar	15
Отказ от ответственности	16

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ ВЕСОВ POLAR BALANCE.

ВВЕДЕНИЕ

Поздравляем вас с приобретением весов Polar Balance! Вместе с сервисом управления весом Polar Balance и браслетом Polar с функцией отслеживания активности вы получите индивидуальные инструкции по сохранению или сбросу веса. Мобильное приложение Polar Flow также является частью функциональности сервиса.

Данное руководство пользователя поможет вам поближе познакомиться с вашим новым весами Polar Balance. Чтобы ознакомиться с видеоинструкциями и последней версией данного руководства, зайдите на www.polar.com/support/polar_balance.



ВЕСЫ POLAR BALANCE

Взвешивайтесь на весах Polar Balance и синхронизируйте данные о своем весе с онлайн-сервисом по беспроводной связи через приложение Flow или посредством подключения браслета к компьютеру с помощью USB-кабеля. Сопряжение весов Polar Balance можно выполнить с максимум 7 различными браслетами Polar, и они также работают как обычные весы *Bluetooth® Smart*.

БРАСЛЕТ POLAR С ФУНКЦИЕЙ ОТСЛЕЖИВАНИЯ АКТИВНОСТИ (LOOP, V800, M400..)

Получайте индивидуальную цель активности, основанную на вашем текущем целевом весе, из сервиса управления весом Polar Balance на браслет Polar. Браслет позволяет мгновенно получить

сведения о своей активности в течение дня, а также о том, насколько вам необходимо быть активными, чтобы достичь своей ежедневной цели активности.

СЕРВИС УПРАВЛЕНИЯ ВЕСОМ POLAR BALANCE.

Polar Balance - это часть онлайн-сервиса Polar Flow. Ставьте цель по снижению веса и получайте ежедневную цель активности, а также рекомендации по количеству калорий, которое вам необходимо ежедневно потреблять, чтобы быстрее достичь своей цели. Получайте указания по балансировке активности и питания, а также следите за своей тенденцией изменения веса и определяйте свой ИМТ в интерактивном режиме. Все это можно найти здесь: polar.com/flow.

ПРОГРАММА FLOWSYNC

Программа FlowSync синхронизирует ваши данные браслета и онлайн-сервиса Polar Flow на вашем компьютере. Перейдите на страницу flow.polar.com/start, чтобы загрузить и установить программу FlowSync.

ПРИЛОЖЕНИЕ POLAR FLOW (IOS И ANDROID)

Вам потребуется лишь секунда, чтобы просмотреть данные по своей активности и прогрессу. Приложение Flow осуществляет беспроводную синхронизацию ваших сведений об активности и о весе с сервисом управления весом Polar Balance. Его можно загрузить на App StoreSM или Google playTM.


НАЧАЛО РАБОТЫ

ЗНАКОМСТВО С BALANCE SCALE



РАСПАКОВКА ВЕСОВ

1. Откройте крышку батарейного отсека и **удалите изоляционную полосу**.
2. Закройте крышку.
3. Нажмите кнопку единиц измерения, чтобы выбрать килограммы (кг) или фунты (фунты). (Используемая единица измерения отображается на дисплее).
4. Поставьте весы на пол.


 Используйте поставляемые в комплекте батарейки. Когда вам понадобится их заменить, не используйте аккумуляторные батарейки и не вставляйте одновременно старые и новые батарейки. Ставьте весы на твердый пол, так как ковер может исказить результаты измерения веса.


ВЫПОЛНИТЕ СОПРЯЖЕНИЕ ВЕСОВ С БРАСЛЕТОМ

Перед тем, как выполнить сопряжение весов с браслетом, убедитесь, что вы выполнили первоначальную настройку браслета через онлайн-сервис Flow. Более подробная информация представлена в руководстве пользователя браслета.

1. Встаньте на весы. На дисплее отобразится ваш вес.
2. После звукового сигнала замигает значок Bluetooth - это говорит о том, что подключение выполнено. Теперь можно выполнить сопряжение весов с браслетом Polar, например, с устройством для тренировок или трекером активности.
3. Нажмите кнопку* на браслете и дождитесь появления на дисплее информации о завершении сопряжения.

*Если на вашем браслете одна кнопка (например, как у Polar Loop), коснитесь ее и удерживайте, пока дисплей не включится, затем отпустите кнопку. Если на вашем браслете пять кнопок (например, как у Polar V800 и M400), нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД в течение 2 секунд, и подождите. При использовании Polar A360 нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД в течение пары секунд, и подождите. Как только весы будут найдены, примите запрос на сопряжение.

 Сопряжение весов можно выполнить с 7 различными устройствами Polar. Когда количество сопряженных устройств превышает 7, первое сопряжение будет удалено и заменено.

 Обратите внимание, что если вы выполняете на браслете сброс к заводским настройкам после первоначального сопряжения, необходимо выполнить сопряжение браслета с весами еще раз. Кроме того, если вы убираете или заменяете батарейки на весах, необходимо выполнить сопряжение браслета с весами еще раз.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ВЕС

1. Встаньте на весы и после звукового сигнала нажмите на кнопку* на браслете.
2. Ваш вес обновляется, когда на весах отображается ОК и на дисплее браслета показывается ваш вес.

*Если на вашем браслете одна кнопка (например, как у Polar Loop), коснитесь ее и удерживайте, пока дисплей не включится, затем отпустите кнопку. Если на вашем браслете пять кнопок (например, как у Polar V800 и M400), нажмите и удерживайте кнопку НАЗАД в течение 2 секунд, и подождите. Чтобы вывести дисплей Polar A360 из спящего режима, нажмите боковую кнопку. Затем нажмите боковую кнопку и дождитесь, пока на дисплее A360 не отобразится ваш вес. Примите обновление веса.

- Если на весах отображается **ERR**, то это значит, что либо весы стоят на недостаточно ровной и твердой поверхности, либо вес превышает максимально допустимый предел взвешивания. Стойте на весах неподвижно и убедитесь, что весы стоят на ровной твердой поверхности.
- Если вы сойдете с весов до того, как на них отобразится окончательное значение веса, весы выключатся через 5 секунд.
- Весы - это точный инструмент измерения, который лучше всего подходит для взвешивания неподвижного объекта. Для максимально точного определения веса всегда старайтесь становиться на одно и то же место на весах и во время взвешивания не двигайтесь.

ВХОД В ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW.

Войдите в Polar Flow (www.polar.com/flow), используя данные учетной записи Polar, которые вы создавали при первой настройке устройства.

ЗАГРУЗИТЕ ПРИЛОЖЕНИЕ FLOW

1. Загрузить приложение Flow на телефон можно через App StoreSM или Google PlayTM.
2. Выполните синхронизацию браслета с приложением Flow. Более подробная информация представлена в руководстве пользователя браслета Polar.

СИНХРОНИЗИРУЙТЕ ВЕС С СЕРВИСОМ УПРАВЛЕНИЯ ВЕСОМ BALANCE.

После определения веса необходимо обновить онлайн-сервис Balance. Есть два способа синхронизации веса с сервисом:

- По беспроводной связи через приложение Flow на вашем телефоне.
- Подключите браслет Polar к компьютеру с помощью USB-кабеля.

Детальные инструкции по синхронизации браслета Polar представлены в руководстве пользователя.

УПРАВЛЕНИЕ ВЕСОМ

Polar Balance предоставляет вам индивидуальную программу по снижению и сохранению веса. Программа основана на вашей личной информации, на ваших физических параметрах, физической активности или весе, который вы хотите сбросить. Нет необходимости в отдельных пищевых диетах или планах по потреблению калорий. Когда вы начинаете программу, вы выбираете вес, который хотите сбросить, и время, за которое вы хотите его сбросить. Максимальное для выбора количество килограмм, которое можно сбросить - это 10 процентов от вашего веса. Кроме того, ваш целевой вес не может быть ниже нормы (ИМТ < 18,5).

Разница между потребленными и сожженными вами калориями определяется на основании ежедневного расхода энергии и изменения веса. На основании этих данных вы получаете значение ежедневного дефицита энергии, которого вам необходимо придерживаться, чтобы достичь своей цели. 60 процентов вашего ежедневного дефицита энергии достигается за счет уменьшения количества потребляемой пищи и 40 процентов - за счет увеличения ежедневной физической активности. Чтобы достичь цели по снижению веса, вам необходимо выполнить оба эти требования.

Polar Balance предоставляет вам ежедневную цель активности, основанную на калориях, а также сообщает, насколько вам нужно снизить количество потребляемых калорий. Кроме того, вам даются рекомендации, как достичь своей ежедневной цели активности, посвящая определенное количество времени легкой (ВВЕРХ), умеренной (ХОДЬБА) и интенсивной (БЕГ) физической активности, а также вы получаете рекомендуемый примерный перечень продуктов, которые содержат то количество калорий, от которых вам нужно избавиться.

Важно, чтобы вы ежедневно взвешивались и синхронизировали свой вес с сервисом управления весом Balance. На основании тенденции изменения вашего веса первый раз рекомендации по активности и питанию могут автоматически обновиться через четыре дня, после чего они будут обновляться каждый раз, когда вам это нужно для достижения вашей цели. Если ваш вес не изменился, как планировалось, и если достижение цели может навредить здоровью, вам будет выделено больше времени для достижения вашей цели.

СБРОС ВЕСА:

Если вашей целью является сброс веса, начните с постановки цели по снижению веса. Чтобы сбросить вес, вам потребуется реализовать ежедневную цель активности, а также достичь дефицита калорий.

ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА

Во время постановки цели мастер укажет рекомендуемый период для снижения веса до заданного значения. Мастер не позволяет устанавливать слишком короткий период времени.

1. Щелкните **Задать новый целевой вес**.
2. Выберите вес, который хотите сбросить.

3. Выберите время, за которое вы хотите сбросить этот вес.
4. Щелкните **Задать новый целевой вес**.

КОРРЕКТИРОВАТЬ ЦЕЛЕВОЙ ВЕС

Если вы захотите изменить свой целевой вес, выберите **Корректировать целевой вес**.

1. Щелкните **Корректировать целевой вес**.
2. Откорректируйте вес, который хотите сбросить.
3. Откорректируйте время, за которое вы хотите сбросить этот вес.
4. Щелкните **Задать новый целевой вес**.

СОХРАНЕНИЕ ВЕСА

Этим сервисом можно также пользоваться без постановки цели по снижению веса. Если вашей целью является сохранение веса, рекомендуемого дефицита калорий можно достичь либо через физическую активность, либо через уменьшение количества потребляемой пищи. Вам не нужно реализовывать обе цели, как это нужно для того, чтобы сбросить вес.

КОРРЕКТИРОВАТЬ ЦЕЛЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ

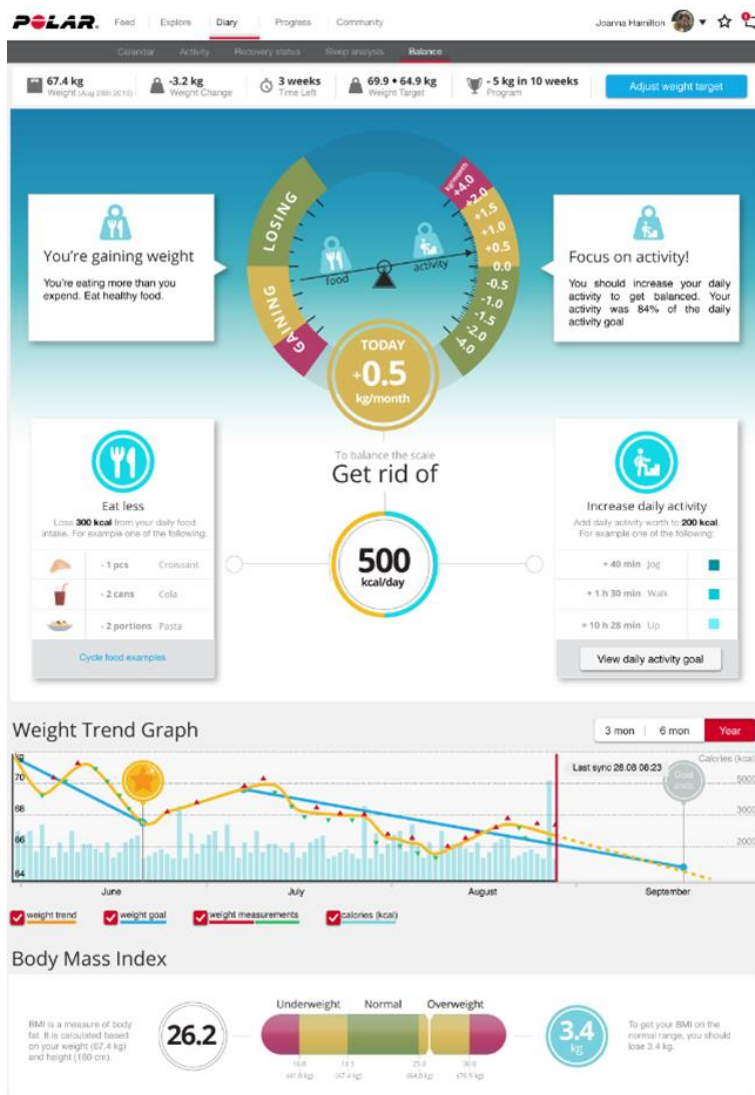
Если вашей целью является сохранение текущего веса, вы можете откорректировать свою ежедневную цель активности таким образом, чтобы результатом ее достижения было избавление от такого количества калорий, которое позволит вам сохранить текущий вес.

1. Щелкните **Корректировать цель ежедневной активности**.
2. Щелкните **Задать новую цель ежедневной активности**.

ЕЖЕДНЕВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ежедневно следуйте указаниям, приведенным ниже, чтобы извлечь максимум пользы из сервиса управления весом Polar Balance и достичь своей цели.

1. Взвешивайтесь на весах Polar Balance и обновляйте данные о своем весе на вашем браслете Polar.
2. Синхронизируйте данные о весе и активности из вашего браслета с сервисом Balance по беспроводной связи через приложение Flow или посредством подключения браслета к компьютеру с помощью кабеля.
3. Вы получите индивидуальные рекомендации по питанию и физической активности через онлайн-сервис или приложение для мобильных телефонов.
4. На браслете отобразится адаптированная под вас, автоматически обновляемая цель ежедневной активности. Ежедневно реализовывайте ее, пока не достигнете своей цели по снижению веса.



СПИДОМЕТР СНИЖЕНИЯ/УВЕЛИЧЕНИЯ ВЕСА

На спидометре отображается ваша текущая скорость снижения/увеличения веса, другими словами, сведения о том, какой вес вы сбросите или наберете, если будете придерживаться текущего ежедневного темпа. На нем отображается количество калорий, от которых вам нужно ежедневно избавляться, чтобы достичь целевого веса, а также примеры его достижения через физическую активность или уменьшение количества потребляемой пищи.

ЦЕЛЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ

Чтобы достичь целевого веса, вам необходимо реализовать вашу цель ежедневной активности. Не забудьте ежедневно синхронизировать ее с браслетом. На вашем браслете отображаются сведения о вашей активности на протяжении дня, поэтому вы знаете, насколько активными вам нужно быть, чтобы достичь своей цели.

ДЕФИЦИТ КАЛОРИЙ

Чтобы достичь целевого веса, вам необходимо реализовать программу дефицита калорий (количества калорий, которое вам нужно исключить из вашего ежедневного потребления).

ГРАФИК ИЗМЕНЕНИЯ ВЕСА

График изменения веса позволяет отследить ваш прогресс. Отметив галочкой поле, вы можете выбрать просмотр графика изменения веса, целевого веса, данные о весе и калориях.

ИМТ

С помощью графика вы можете отследить увеличение своего ИМТ (индекса массы тела). Он также позволяет определить, какой вес вам нужно сбросить, чтобы достичь нормальных показателей.

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ХАРАКТЕРИСТИКИ

Аккумулятор: 3 щелочные батареи типа AAA 1,5 В

Максимальный предел взвешивания: 180 кг (397,8 фунтов)

Разрешение дисплея весов: 0,1 кг / 0,2 фунтов

Рабочая температура: от –0 °С до 45 °С (от 32 °F до 113 °F)

ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

Для весов Polar Balance используются 3 щелочные батареи типа AAA 1,5 В. Используйте поставляемые в комплекте батарейки. Когда вам понадобится их заменить, не используйте аккумуляторные батарейки и не вставляйте одновременно старые и новые батарейки.

1. Откройте крышку батарейного отсека и вытащите старые батарейки.
2. Вставьте новые батарейки так, чтобы положительные (+) и отрицательные (-) полюсы располагались правильно.
3. Закройте крышку.



Из соображений безопасности убедитесь, что используете батарейки правильного типа.

ОБСЛУЖИВАНИЕ

На протяжении двухлетнего гарантийного периода рекомендуем вам обслуживать датчик только в авторизованных сервисных центрах Polar, за исключением случаев, когда необходимо поменять батарейки. Гарантия не покрывает прямой и косвенный ущерб, вызванный обслуживанием в неавторизованном Polar Electro сервисном центре. Узнать контактные данные и адреса всех авторизованных сервисных центров Polar вы можете на сайте www.polar.com/support и на сайтах Polar в вашей стране.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Устройства Polar (устройства для тренировок, трекеры активности и вспомогательные принадлежности) способны определять уровень физиологического напряжения и состояние восстановления во время и после каждой тренировки. Устройства для тренировок Polar и трекеры активности измеряют частоту сердечных сокращений и/или сообщают о вашей активности. Устройства для тренировок Polar с интегрированным GPS отображают скорость, расстояние и место нахождения. Благодаря совместимому вспомогательному устройству Polar устройства для тренировок Polar отображают расстояние, частоту педалирования, место нахождения и прилагаемое

усилие. Список совместимых вспомогательных устройств приведен на сайте www.polar.com/en/products/accessories. Устройства для тренировок Polar с датчиком барометрического давления измеряют высоту и прочие переменные. Устройство предназначено исключительно для использования по описанному выше назначению. Устройство для тренировок Polar не предназначено для получения точных данных об окружающей среде в профессиональных или промышленных целях.

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?

К тому же, 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 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 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». В случае любой кожной реакции прекратите использование устройства и проконсультируйтесь с врачом.

Комбинированное воздействие влаги и интенсивного трения может привести к стиранию черного цвета с поверхности датчика ЧСС и загрязнению светлой одежды. Эти факторы могут также привести к стиранию краски с более темной одежды и загрязнению светлых устройств. Чтобы устройство светлого цвета сохраняло свой вид надолго, убедитесь, что одежда, которую вы носите во время тренировки, не линяет. При нанесении на кожу парфюмерных средств или инсектицидов убедитесь в том, что эти вещества не контактируют с устройством для тренировок или датчиком ЧСС.

Если вы тренируетесь в холодных погодных условиях (от -20 °C до -10 °C / от -4 °F до 14 °F), рекомендуется носить устройство для тренировок под рукавом куртки, прямо на коже.

При наличии поблизости электрических устройств и станций WLAN возможны помехи. Во избежание ошибочного чтения данных или сбоев в работе рекомендуется проводить тренировки подальше от возможных источников помех. Для получения более подробной информации перейдите на www.polar.com/support.

ОГРАНИЧЕННАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ ГАРАНТИЯ POLAR

Polar Electro Oy предоставляет ограниченную международную гарантию на устройства Polar. Для устройств, которые были проданы в США или Канаде, гарантия выдается предприятием Polar Electro, Inc. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. гарантирует покупателю данного устройства отсутствие дефектов материалов и производства на протяжении двух (2) лет с даты покупки. Срок действия гарантии на браслет с кристаллами - один (1) год. Гарантия не распространяется на нормальный износ аккумуляторов и не покрывает прочий 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 также не покрывает любой ущерб или убытки, прямые, косвенные, случайные или последовательные, связанные с продукцией или ее использованием. Гарантия не распространяется на бывшую в употреблении и купленную у третьих лиц продукцию. На протяжении гарантийного периода товар может быть отремонтирован или заменен в любом авторизованном сервисном центре Polar вне зависимости от страны приобретения. Гарантия, предоставленная компанией Polar Electro Oy/Inc., не ограничивает права покупателя, защищенные применимым национальным или региональным законодательством, а также права покупателя в отношении дилера, возникающие в связи с договором купли-продажи. **Сохраняйте чек - он подтверждает вашу покупку!** Гарантия на любую продукцию ограничена той страной, где продукция была изначально приобретена. **С условиями ограниченной международной гарантии Polar Electro можно ознакомиться на сайте www.polar.com/en/support/warranty.**

Предприятие Polar Electro Oy имеет сертификацию ISO 9001:2008.



Продукция соответствует директивам 1999/5/EC и 2011/65/EU. Действующая декларация соответствия доступна здесь: 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.



Этот символ означает, что продукция имеет защиту от поражения электрическим током.

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 продукцией.

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

1.0 RU 11/2015