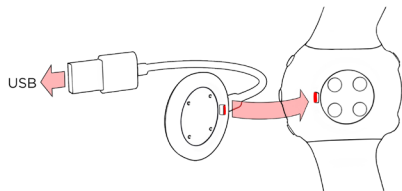


Начало работы

Поздравляем вас с прекрасным выбором! Данное руководство ознакомит вас с базовыми принципами использования ваших новых часов Polar.

Перед отключением во время настройки загрузите последнюю версию прошивки. При наличии новой версии вы получите уведомление об этом во время выполнения настройки с помощью мобильного устройства или компьютера.

1. Чтобы включить и зарядить часы, подключите их к USB-порту или зарядному блоку USB с помощью идущего в комплекте кабеля. Кабель примагнитится к разъему — вам нужно просто удостовериться, что край кабеля совмещен с разъемом на часах (отмечено красным). Обратите внимание: для появления анимации зарядки на дисплее требуется некоторое время. Вы также можете разбудить часы, нажав и удерживая кнопку OK в течение 4 секунд, если аккумулятор полностью не разряжен.



2. Чтобы настроить часы, выберите язык и предпочтительный способ настройки. Часы можно настроить тремя способами: с помощью мобильного устройства (A), с помощью компьютера (B) или непосредственно на самих часах (C). Выберите удобный для вас способ с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** и подтвердите выбор нажатием кнопки **OK**. Мы рекомендуем варианты **A** или **B**.

A НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

Обратите внимание, что сопряжение необходимо выполнять в приложении Polar Flow, а НЕ в настройках Bluetooth вашего мобильного устройства.

1. Убедитесь, что **мобильное устройство** подключено к **Интернету**, и на нем включен **Bluetooth®**.
2. Загрузите **приложение Polar Flow** из App Store или Google Play на свое мобильное устройство.
3. Откройте на своем мобильном устройстве приложение Polar Flow. Приложение Flow распознает ваши часы поблизости и предложит начать подключение к ним. Нажмите кнопку «Старт».
4. Когда на мобильном устройстве появится сообщение с подтверждением подключения Bluetooth, убедитесь, что код, указанный на мобильном устройстве, соответствует коду, указанному на часах.
5. Примите запрос на сопряжение через Bluetooth на мобильном устройстве и подтвердите PIN-код на часах, нажав OK. После выполнения сопряжения на экране появится сообщение **«Сопряжение выполнено»**.
6. **Войдите** в свою **учетную запись Polar** или создайте новую. Следуйте инструкциям по выполнению входа и настройки.

По завершении всех настроек коснитесь кнопки **Сохранить и синхронизировать**. Не забывайте регулярно синхронизировать свои часы с приложением Polar Flow.

B НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

1. Перейдите на страницу flow.polar.com/start и установите программу **Polar FlowSync** на компьютер.
2. Войдите в свою учетную запись Polar или создайте новую. Следуйте инструкциям онлайн-сервиса Polar Flow по выполнению входа и настройки.

i Для получения наиболее точных и персонализированных сведений по тренировкам и активности важно правильно указать необходимые данные во время настройки.

i Варианты **A** и **B**: если для ваших часов доступно обновление прошивки, рекомендуется установить его во время настройки. Обновление программного обеспечения может занять до 10 минут.

Знакомство с часами



ФУНКЦИИ ОСНОВНЫХ КНОПОК

- Нажмите **OK**, чтобы подтвердить выбор.
- Просматривайте циферблаты, режимы тренировки и меню с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ**, перемещайтесь по спискам и регулируйте выбранное значение.
- Возвращайтесь, делайте паузу и останавливайте тренировку с помощью кнопки **НАЗАД**. В режиме отображения времени нажмите **НАЗАД**, чтобы войти в меню, нажмите и удерживайте, чтобы начать сопряжение и синхронизацию.
- Нажмите и удерживайте **СВЕТ** для блокировки кнопок.

☀ СВЕТ

■ НАЗАД/МЕНЮ/
СИНХРОНИЗАЦИЯ

▲ ВВЕРХ

▼ ВНИЗ

СЕНСОРНЫЙ ДИСПЛЕЙ* (ДОСТУПЕН НЕ ВО ВСЕХ МОДЕЛЯХ)

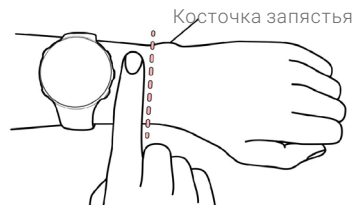
- Коснитесь дисплея для выбора элемента.
- Чтобы прокрутить содержимое экрана, смахните вверх или вниз.
- Смахните влево или вправо в режиме отображения времени для просмотра различных циферблатов часов.

* Отключен во время тренировок.


Измерение ЧСС на запястье

Для получения точных показаний ЧСС во время тренировки необходимо правильно носить часы:

- Носите часы чуть выше запястья, отступив как минимум на ширину пальца вверх от косточки.
- Плотно затяните браслет на запястье. Датчик, расположенный на обратной стороне часов, должен постоянно соприкасаться с кожей, а часы необходимо закрепить так, чтобы они не двигались на руке.
- Дайте коже несколько минут привыкнуть к часам, прежде чем начать тренировку.



Если частоту пульса измерять не нужно, немного ослабьте браслет: так вам будет комфортнее, а ваша кожа сможет дышать.


 Часы также совместимы с датчиком ЧСС Polar с нагрудным ремнем. Датчик частоты сердечных сокращений можно купить отдельно. Полный список датчиков и дополнительных устройств, совместимых с вашими часами, приведен на странице support.polar.com/en/compatibility

Начало тренировки

1. Наденьте часы и затяните браслет.
2. Нажмите **НАЗАД** для входа в основное меню и выберите **Начать тренировку**, а затем перейдите в спортивный профиль.
3. Выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Для обнаружения сигнала спутников GPS держите часы ровно, экраном вверх. Если система GPS готова, круг вокруг значка GPS станет зеленым.
4. Как только часы обнаружат сигнал ЧСС, на экране отобразится частота пульса.
5. Как только все сигналы будут обнаружены, нажмите **ОК**, чтобы начать запись тренировки.

ПАУЗА И ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

Нажмите **НАЗАД**, чтобы приостановить тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите **ОК**. Чтобы остановить тренировку, во время паузы нажмите и удерживайте кнопку **НАЗАД** до появления сообщения **Запись завершена**. Вы получите сводный отчет о своей тренировке на ваши часы сразу же после окончания занятия.

 Часы автоматически синхронизируются с мобильным приложением Polar Flow, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth, и приложение работает.

УХОД ЗА ЧАСАМИ

Для поддержания чистоты часов после каждой тренировки промывайте их под проточной водой. Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, пыли и других загрязнений на контактах зарядных коннекторов часов и кабеля. Протрите загрязненный или влажный участок. **Не заряжайте часы, если они влажные.**

Приложение и онлайн-сервис Polar Flow

МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ: ВСЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ДАННЫЕ КАК НА ЛАДОНИ

Загрузите приложение Polar Flow из App Store или Google Play и с его помощью синхронизируйте свои часы с мобильным устройством. Синхронизируйте часы с приложением Polar Flow после занятия и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь о тренировке и активности, а также о качестве сна.

ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW ДЛЯ БОЛЕЕ ДЕТАЛЬНОГО АНАЛИЗА

Синхронизируйте ваши данные о тренировке с онлайн-сервисом Flow с помощью компьютера или через приложение Flow. В онлайн-сервисе вы сможете отслеживать достижения, получать рекомендации и просматривать детальный анализ ваших результатов тренировки, активности и сна.

Информацию о материалах и технические характеристики можно узнать в руководстве пользователя на странице support.polar.com/en

Радио-оборудование работает на частоте 2,402–2,480 ГГц ISM и при максимальном напряжении 5 мВт.

Технология сочетания оптических датчиков ЧСС Polar Precision Prime использует очень малое и безопасное количество электрического тока, который подается на кожу и измеряет контакт между устройством и запястьем, благодаря чему увеличивается точность показаний.

APP STORE ЯВЛЯЕТСЯ ЗНАКОМ ОБСЛУЖИВАНИЯ КОМПАНИИ APPLE INC.

ANDROID И GOOGLE PLAY ЯВЛЯЮТСЯ ТОРГОВЫМИ МАРКАМИ GOOGLE INC.

IOS ЯВЛЯЕТСЯ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ ИЛИ ЗАРЕГИСТРИРОВАННОЙ ТОРГОВОЙ МАРКОЙ КОМПАНИИ CISCO В США И В ДРУГИХ СТРАНАХ И ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПО ЛИЦЕНЗИИ.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:
POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 KEMPELE
FINLAND

ТЕЛ.: +358 8 5202 100
WWW.POLAR.COM

17982769.00 RUS 1/2020

СОВМЕСТИМЫ С



GPS-ЧАСЫ ДЛЯ МУЛЬТИСПОРТА

Руководство по началу работы

Узнайте больше на сайте support.polar.com/en

Русский