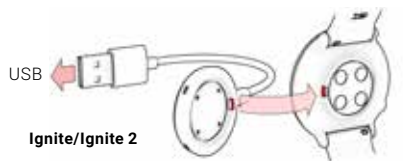
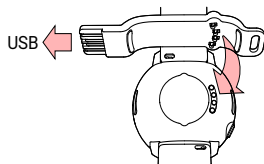


Как начать работу

1. Чтобы включить и зарядить часы, подключите их к USB-порту или зарядному блоку USB с помощью идущего в комплекте кабеля (Ignite/Ignite 2) или USB-адаптера для зарядки (Unite).



Ignite/Ignite 2



Unite

2. Чтобы настроить ваши часы, выберите ваш язык и способ настройки. Часы можно настроить тремя способами: настройка (A) на телефоне, (B) на компьютере или (C) на часах. Перейдите к опциям, проведя пальцем по дисплею вверх или вниз. Коснитесь дисплея, чтобы подтвердить выбор. Мы рекомендуем варианты A или B.

A НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ ТЕЛЕФОН

Вам необходимо выполнить сопряжение в приложении Polar Flow, а НЕ в настройках Bluetooth вашего телефона.

1. Убедитесь, что ваш телефон подключен к **Интернету** и на нем включен Bluetooth®.
2. Загрузите приложение **Polar Flow** из **App Store** или **Google Play**.
3. Откройте приложение Polar Flow на вашем телефоне. Приложение Flow распознает ваши часы поблизости и предложит начать подключение к ним. Нажмите кнопку **Старт**.
4. Подтвердите запрос о сопряжении Bluetooth на вашем телефоне. Подтвердите pin-код на часах, и сопряжение будет выполнено.
5. 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**.

- i** Часы автоматически синхронизируют тренировочные данные с мобильным приложением Polar Flow, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth и приложение работает. Вы также можете синхронизировать тренировочные данные с приложением Polar Flow вручную, нажав и удерживая на часах кнопку.

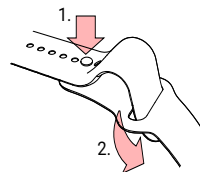
B НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

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.

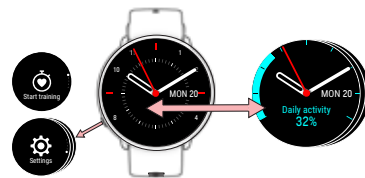
- i** Если для ваших часов доступно обновление программного обеспечения, рекомендуется установить его во время настройки. Обновление программного обеспечения может занять до 10 минут.

КАК НОСИТЬ БРАСЛЕТ UNITE



1. Вставьте штифт в отверстие браслета.
2. Лишнюю часть ремешка проденьте под низ.

Знакомство с часами



Смахните (проведите пальцем):

- вверх или вниз, чтобы прокрутить содержимое экрана;
- влево или вправо в режиме отображения времени для просмотра различных циферблатов часов или в процессе тренировки — для просмотра различных режимов тренировки.

Коснитесь дисплея:

- для подтверждения выбора и выбора элементов;
- для просмотра более подробной информации, относящейся к циферблату.

Нажмите кнопку:

- чтобы вернуться, сделать паузу и остановить тренировку;
- в режиме отображения времени, чтобы войти в меню;
- нажмите и удерживайте, чтобы начать сопряжение и синхронизацию.

Когда вы поворачиваете запястье, чтобы посмотреть на часы, подсветка автоматически включается.

Ношение часов

Часы должны плотно прилегать к руке, чуть выше запястья. Для получения точных показаний ЧСС в процессе тренировки:

- Носите часы чуть выше запястья, отступив как минимум на ширину пальца вверх от косточки.
- Затяните браслет немного сильнее вокруг запястья. Датчик, расположенный на обратной стороне часов, должен постоянно соприкасаться с кожей, а часы необходимо закрепить так, чтобы они не двигались на руке.



Если вы не измеряете частоту сердечных сокращений или не отслеживаете сон, ослабьте браслет, чтобы ваша кожа могла дышать.

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.**

Начало тренировки

1. Наденьте часы и затяните браслет.
2. Нажмите кнопку, чтобы войти в основное меню, нажмите **Начать тренировку**, а затем смахните влево или вправо, чтобы выбрать спортивный профиль.
3. Подождите, пока в зеленом кружке не отобразится частота сердечных сокращений.
4. Нажмите на дисплей для начала записи тренировки.

ПАУЗА И ОСТАНОВКА ТРЕНИРОВКИ

Чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите кнопку. Коснитесь дисплея, чтобы продолжить тренировку. Чтобы остановить тренировку, во время паузы нажмите и удерживайте кнопку до появления сообщения **Запись завершена**.

ТРЕНИРОВКА С GPS:

Ignite/Ignite 2: Выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Для обнаружения сигнала спутников GPS держите часы ровно, экраном вверх. Как только система GPS будет готова, кружок вокруг значка GPS станет зеленым.

Unite: для получения GPS-данных подключите свои часы к мобильному телефону. Установите на телефоне приложение Polar Flow, выполните сопряжение с Unite и разрешите всегда использовать местоположение телефона. Во время тренировки телефон должен быть с вами.

Приложение и онлайн-сервис Polar Flow

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. Синхронизируйте тренировочные данные с **онлайн-сервисом Polar Flow** с помощью компьютера или через приложение Polar Flow, чтобы 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. Инструкции по замене браслета представлены в этом видео: bit.ly/polar-wristband.

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 в Polar Ignite/Ignite 2 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.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

POLAR ELECTRO OY
PROFESSORINTIE 5
90440 КЕМПЕЛЕ, ФИНЛЯНДИЯ
CUSTOMERCARE@POLAR.COM

WWW.POLAR.COM

17985024.00 RUS 01/2021

СОВМЕСТИМ С



POLAR®

IGNITE/IGNITE 2

ФИТНЕС ЧАСЫ С GPS

UNITE

ФИТНЕС ЧАСЫ

Руководство по началу работы

Узнайте больше на сайте support.polar.com/en

Русский