

## **Polar Street X**

Urban Sports Watch

## **Polar Vantage V3**

Спортивные часы премиум-класса для мультиспорта

## **Polar Vantage M3**

Умные часы для мультиспорта

## **Polar Grit X2 Pro**

Спортивные часы премиум-класса для активного отдыха

## **Polar Grit X2**

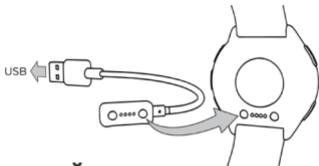
Спортивные часы для активного отдыха

Руководство по началу работы



## Зарядка

**Чтобы включить и зарядить часы**, подключите их к USB-порту или зарядному блоку USB с помощью идущего в комплекте кабеля.



## Настройка

После включения часов выберите язык и способ настройки.

Если в часах предусмотрена функция ПИН-кода, во время настройки вам будет предложено установить шестизначный ПИН-код. ПИН-код на часах поможет защитить их от несанкционированного использования.

Часы можно настроить тремя способами: настройка **(A)** на телефоне, **(B)** на компьютере или

**(С)** на часах. Мы рекомендуем вариант **А**: инструкции вы найдете в этом руководстве. Настроив часы на телефоне с помощью приложения Polar Flow, вы получите последние обновления для часов. Кроме того, во время настройки будет выполнено сопряжение часов с телефоном.

Выберите удобный для вас способ с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** и подтвердите выбор нажатием кнопки **ОК**.



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

Для поддержания часов в обновленном состоянии следите за тем, чтобы прошивка была обновлена при наличии новой версии (вы получите уведомление о появлении новой версии во Flow).

## Настройка через телефон

Обратите внимание, что 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. После загрузки откройте приложение и коснитесь **Начало работы**.
4. Приложение Polar Flow распознает ваши часы и предложит начать подключение к ним. Нажмите кнопку **Старт**.
5. Подтвердите запрос о сопряжении Bluetooth на телефоне. Подтвердите ПИН-код на часах, и сопряжение будет выполнено.
6. **Войдите** в свою **учетную запись Polar** или создайте новую. Следуйте инструкциям по выполнению входа и настройки в приложении.

По завершении всех настроек коснитесь кнопки **Сохранить и синхронизировать**.

# Знакомство с устройством

## Функции основных кнопок

- Нажмите **ОК**, чтобы подтвердить выбор.
- Просматривайте экраны 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.



## Сенсорный дисплей (отключен во время тренировок)

- 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.
- Чтобы перейти в **меню быстрых настроек**, в режиме отображения времени смахните по экрану сверху вниз.

## Как носить

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.



- Плотнo затянute 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.

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

Часы также совместимы как с датчиками ЧСС Polar с нагрудным ремнем, так и с оптическими датчиками ЧСС. Датчик ЧСС можно купить отдельно. Полный список датчиков и дополнительных устройств, совместимых с вашими часами, приведен на странице [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

# На тренировке

1. Наденьте часы и затяните браслет.
2. Нажмите **НАЗАД** для входа в основное меню и выберите **Начать тренировку**, а затем перейдите в спортивный профиль.

**Перед началом тренировки на открытом воздухе:** Для обнаружения сигнала спутников GPS отойдите подальше от высоких зданий и деревьев и держите часы ровно, экраном вверх. Если система GPS готова, круг вокруг значка GPS станет зеленым.

3. Как только часы обнаружат сигнал ЧСС, на экране отобразится частота пульса.
4. Когда 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 тренировке на часы сразу же после окончания занятия.

# 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.

## Уход за часами

Чтобы часы были чистыми, после каждой тренировки промывайте их со слабым мыльным раствором под проточной водой. Перед зарядкой убедитесь в отсутствии влаги, пыли и других загрязнений на контактах зарядных коннекторов часов и кабеля. Аккуратно протрите загрязненный или влажный участок.

**Не заряжайте часы, если они влажные.**

## Нужна помощь?

Зайдите на страницу [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en), чтобы получить доступ к более подробным руководствам пользователя, учебным видео и инструкциям по устранению неполадок. Свяжитесь с нами, используя чат или электронную почту.

Информацию о материалах и технические характеристики можно узнать в руководстве пользователя на странице [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

Радиооборудование работает на частоте 2,402–2,480 ГГц ISM и при максимальной мощности 5 мВт.

Биосенсорные технологии Polar Elixir и технология сочетания оптических датчиков ЧСС Polar Precision Prime используют очень малое и безопасное количество электрического тока, который подается на кожу для измерения контакта 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.

Узнайте больше на сайте  
[support.polar.com](https://support.polar.com)



Совместимы с



Модель:

Street X: 6J, Vantage V3: 5P, Vantage M3: 6B,  
Grit X2 Pro: 5S, Grit X2: 6G

Производитель:

Polar Electro Oy  
[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)  
[www.polar.com](http://www.polar.com)



RU 12/2025