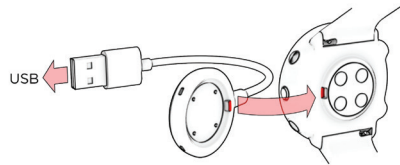


## Как начать работу

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



2. **Чтобы настроить часы**, выберите язык и способ настройки. Часы можно настроить тремя способами:

- (A) на телефоне,
- (B) на компьютере и
- (C) на часах.

Выберите удобный для вас способ с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** и подтвердите выбор нажатием кнопки **ОК**. Мы рекомендуем варианты **A** или **B**.

- i** Выполнив настройку с помощью телефона или компьютера, вы сможете получать последующие обновления для часов.

## 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 синхронизируются с мобильным приложением Polar Flow, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth, и приложение работает. Вы также можете синхронизировать тренировочные данные с приложением Flow вручную, нажав и удерживая на часах кнопку **НАЗАД**.

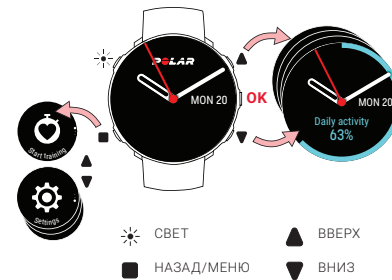
## B НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

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.

## Знакомство с часами



### ФУНКЦИИ ОСНОВНЫХ КНОПОК

- Нажмите **ОК**, 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.

## 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.



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



Ваши часы также совместимы с датчиком частоты сердечных сокращений Polar H10 с нагрудным ремнем. Датчик частоты сердечных сокращений вы можете приобрести отдельно. Полный список датчиков и дополнительных устройств, совместимых с вашими часами, приведен на странице [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en).

## 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**.

### УХОД ЗА ЧАСАМИ

Для поддержания чистоты часов после каждого использования 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

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](https://support.polar.com/en).

Инструкции по замене браслета представлены в этом видео: [bit.ly/polar-wristband](https://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 Polar Precision Prime использует очень малое и безопасное количество электрического тока, который подается на кожу и измеряет контакт между устройством и вашим 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 KEMPELE, FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

СОВМЕСТИМ С



/polarglobal

17984877.00 RUS 12/2020

# VANTAGE M VANTAGE M2

GPS-ЧАСЫ ДЛЯ МУЛЬТИСПОРТА

## Руководство по началу работы

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

Русский