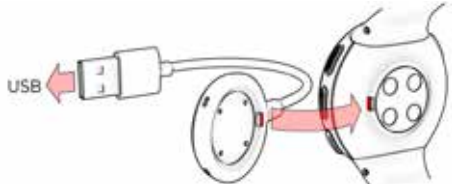


## Как начать работу

Поздравляем вас с прекрасным выбором! Данное руководство ознакомит вас с базовыми принципами использования вашего нового устройства Polar Vantage V.

**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 включения дисплея может потребоваться некоторое время.



**2. Чтобы настроить часы,** выберите язык и предпочтительный способ установки. Часы можно настроить тремя способами: установка **(А)** с помощью мобильного устройства, **(В)** с помощью компьютера или **(С)** из часов. Выберите удобный для вас способ с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** и подтвердите выбор нажатием кнопки **ОК**. Мы рекомендуем вариант **А** или **В**.

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

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

### **А** НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ МОБИЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО ИЛИ С ПОМОЩЬЮ ПРИЛОЖЕНИЯ POLAR FLOW

Обратите внимание, что сопряжение необходимо выполнять в приложении 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 Flow.
4. Приложение Flow распознает находящиеся рядом часы Vantage V и предложит вам выполнить сопряжение. Подтвердите запрос о сопряжении **через Bluetooth и введите** в приложении Flow код, который появится на часах.
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**.

### **В** НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

1. Перейдите на страницу [flow.polar.com/start](http://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.

### **С** НАСТРОЙКА ИЗ ЧАСОВ

Выберите значения с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** и подтвердите каждый выбор нажатием кнопки **ОК**. Вы можете изменить заданные настройки в любой момент. Для этого нажимайте кнопку **НАЗАД**, пока не появится параметр, который вы хотите изменить.

**При выполнении настройки из часов ваши часы еще не подключены к онлайн-сервису Polar Flow. Обновления программного обеспечения ваших часов доступны только через Polar Flow.** Чтобы удостовериться, что вы оптимально используете часы и получаете максимум пользы от уникальных функций для тренировок Polar, важно выполнить настройку на онлайн-сервисе Polar Flow или в мобильном приложении Polar Flow позже, следуя указаниям для варианта **А** или **В**.

## Знакомство с устройством Vantage V



### ФУНКЦИИ ОСНОВНЫХ КНОПОК

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

### СЕНСОРНЫЙ ДИСПЛЕЙ\*

- Коснитесь дисплея, чтобы выбрать элементы
- Смахните вверх или вниз, чтобы пролистать
- Смахните влево или вправо в режиме отображения времени, чтобы просмотреть различные циферблаты часов

\*Отключен во время тренировок

## Основные функции

### TRAINING LOAD PRO

Получите полное представление о том, как ваши тренировки влияют на ваше тело. Долгосрочный контроль с учетом каждой тренировки.

### RECOVERY PRO\*

Избегайте перетренированности и травм, а также отслеживайте свой уровень восстановления ежедневно и в течение длительного периода времени. Training Load Pro и Recovery Pro предоставляют полную информацию о тренировках и восстановлении.

### ОПРЕДЕЛЕНИЕ МОЩНОСТИ БЕГА С ЗАПЯСТЬЯ

Функция мощности бега Polar позволяет легко отслеживать мощность бега в режиме реального времени без каких-либо датчиков. Мощность бега предоставляет дополнительные данные для анализа улучшения показателей экономичности и эффективности бега, а также отражает более полную картину интенсивности ваших беговых тренировок.

### ТРЕНИРОВКА С ИЗМЕРЕНИЕМ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА НА ЗАПЯСТЬЕ

Революционная технология сочетания датчиков измерения частоты пульса на запястье Polar Precision Prime объединяет в себе измерение частоты сердечных сокращений и измерение контакта с кожей, обеспечивая точный контроль частоты пульса на запястье в течение всего дня, даже при самых сложных условиях тренировки.

\*Необходим датчик частоты сердечных сокращений H10

## Тренировка с учетом частоты сердечных сокращений

Пульс на запястье измеряется удобно и просто. Затяните браслет для тренировки и начните тренировку на часах – готово!

Чтобы получить точные данные о частоте сердечных сокращений во время тренировки, наденьте часы за несколько минут до начала измерения частоты пульса, чтобы кожа привыкла к часам. Браслет должен плотно прилегать к поверхности кожи чуть выше запястья, **прямо за косточкой**. Датчик с обратной стороны часов должен соприкоснуться с кожей, но браслет не должен давить.



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

**i** 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/VantageV](http://support.polar.com/en/VantageV).

## Начало тренировки

1. Наденьте часы и затяните браслет.
2. Нажмите **НАЗАД**, чтобы войти в основное меню, выберите **Начало тренировки**, а затем перейдите к спортивному профилю.
3. Выйдите на улицу и отойдите от высоких зданий и деревьев. Для обнаружения сигнала спутников GPS держите часы ровно, экраном вверх. Когда сигнал будет обнаружен, на дисплее появится значок GPS.
4. Как только часы обнаружат сигнал частоты сердечных сокращений, отобразится ваша 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, нажмите и удерживайте кнопку **НАЗАД** на протяжении трех секунд во время паузы до появления сообщения **Запись завершена**. Вы получите сводный отчет о своей тренировке на часы сразу же после окончания тренировки.

**i** Часы автоматически синхронизируются с мобильным приложением Flow, если телефон находится в зоне досягаемости Bluetooth и если запущено приложение Flow.

## УХОД ЗА VANTAGE V

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

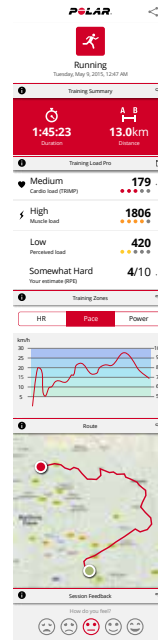
**С МОБИЛЬНЫМ ПРИЛОЖЕНИЕМ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ЛИШЬ СЕКУНДА, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ ВСЮ СВОДКУ ПО ТРЕНИРОВКЕ.**

Его можно загрузить из App Store или Google Play. Синхронизируйте часы с приложением Flow после тренировки и мгновенно получайте сводные данные и обратную связь по вашим успехам и результатам тренировки. Из приложения Flow можно также узнать, как вы спали и насколько активны были на протяжении дня.

## ОНЛАЙН-СЕРВИС POLAR FLOW ДЛЯ БОЛЕЕ ДЕТАЛЬНОГО АНАЛИЗА

Синхронизируйте ваши сведения 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.

**i** На часах можно выбрать свои любимые виды спорта и данные для отображения во время тренировок в меню **Спортивные профили Polar** онлайн-сервиса и приложения Polar Flow.



## Технические спецификации

ТИП АККУМУЛЯТОРА: ЛИТИЙ-ПОЛИМЕРНЫЙ АККУМУЛЯТОР 320 мАч

ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ: ВНУТРЕННИЙ ОПТИЧЕСКИЙ

ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ: 30 М (ПРИГОДНЫ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ)

МАТЕРИАЛЫ:

МОДЕЛЬ ЧЕРНОГО ЦВЕТА: СТЕКЛО CORNING GORILLA 3, SUS 316, БЕЗНИКЕЛЕВАЯ НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ / X15 CRNMNOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, TPU, SUS 304, ПММА, SUS 630, PA12

МОДЕЛЬ ОРАНЖЕВОГО И БЕЛОГО ЦВЕТА: СТЕКЛО CORNING GORILLA 3, SUS 316, БЕЗНИКЕЛЕВАЯ НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ / X15 CRNMNOM 17 11 3, CHN LIMS 70A/B, SUS 316L, SUS 304, ПММА, SUS 630, PA12

КАБЕЛЬ: ЛАТУНЬ, ПОЛИАМИД 66+ПОЛИАМИД 6, ПОЛИКАРБОНАТ, УГЛЕРОДИСТАЯ СТАЛЬ, НЕЙЛОН

Радио-оборудование работает на частоте 2.402 - 2.480 Гц ISM и при максимальном напряжении 2,8 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.

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  
FI-90440 KEMPELE

ТЕЛ.: +358 8 5202 100

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

17972140.00 RUS 07/2018

СОВМЕСТИМ С



## VANTAGE V

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЧАСЫ ДЛЯ МУЛЬТИСПОРТА

## Руководство по началу работы

Узнайте больше на сайте [support.polar.com/en/VantageV](http://support.polar.com/en/VantageV)

Русский