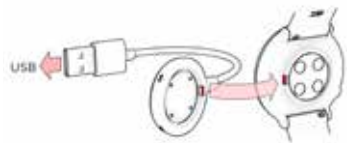


## Как начать работу

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



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

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



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 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**.

## В 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.

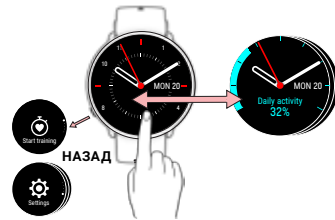
## С НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ ЧАСЫ

1. Отрегулируйте настройки, проведя пальцем по дисплею, и нажмите, чтобы подтвердить выбор.
2. Нажмите кнопку **НАЗАД**, чтобы вернуться и изменить настройку.

**При выполнении настройки из часов ваши часы еще не подключены к онлайн-сервису Polar Flow.**

Важно, чтобы позже вы выполнили настройку с помощью опции **А** или **В**, чтобы получать последующие обновления функций для Ignite. Во Flow вы также можете посмотреть более подробный анализ тренировки и отслеживать свой прогресс.

## Знакомство с Ignite



- Нажмите на дисплей для подтверждения выбора и выбора элементов.
- Для возврата, паузы и остановки нажмите кнопку **НАЗАД**. В режиме отображения времени нажмите **НАЗАД**, чтобы войти в меню, нажмите и удерживайте **НАЗАД**, чтобы начать сопряжение и синхронизацию.
- Чтобы прокрутить содержимое экрана, смахните вверх или вниз.
- Смахните влево или вправо в режиме отображения времени для просмотра различных циферблатов часов. Нажмите для просмотра более подробной информации.
- Смахните влево или вправо в процессе тренировки для просмотра различных режимов тренировки.

## Ношение часов Ignite

Всегда носите часы за косточкой запястья так, чтоб они плотно прилегали к руке. 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.



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 **НАЗАД**, чтобы войти в основное меню, нажмите **Начало тренировки**, 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.



Нажмите кнопку **НАЗАД**, чтобы поставить тренировку на паузу. Чтобы продолжить тренировку, снова нажмите **НАЗАД**. Чтобы остановить тренировку, нажмите и удерживайте кнопку **НАЗАД** на протяжении трех секунд во время паузы до появления сообщения **Запись завершена**.

**Тренировка с GPS:** 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.



## Технические спецификации

ТИП АККУМУЛЯТОРА: ЛИТИЙ-ПОЛИМЕРНЫЙ АККУМУЛЯТОР  
165 мАч  
ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ: ВНУТРЕННИЙ ОПТИЧЕСКИЙ  
ВОДОСТОЙКОСТЬ: 30 М (ПРИГОДНЫ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ)

### МАТЕРИАЛЫ

УСТРОЙСТВО: ABS+GF, СТЕКЛО, PMMA, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ

БРАСЛЕТ: ТПУ ИЛИ СИЛИКОН, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ

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

Радио-оборудование работает на частоте 2,402 - 2,480 ГГц ISM и при максимальном напряжении 2,3 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 КЕМПЕЛЕ  
ФИНЛЯНДИЯ  
ТЕЛ.: +358 8 5202 100

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

СОВМЕСТИМ С



# POLAR®

## IGNITE

### ФИТНЕС ЧАСЫ С GPS

## Руководство по началу работы

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

Русский