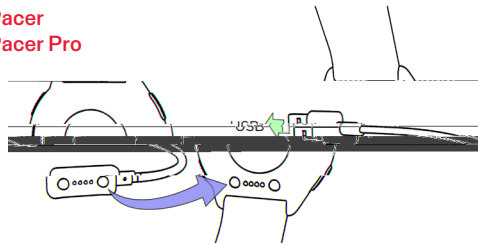


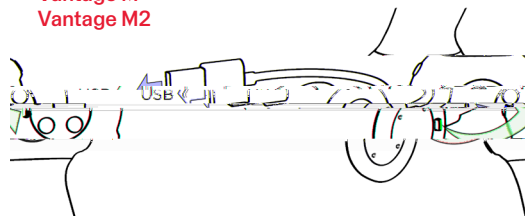
Зарядка

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

Pacer
Pacer Pro



Vantage M
Vantage M2



Настройка

Включив 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**. 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 Polar Flow распознает ваши часы и предложит начать сопряжение. Нажмите кнопку **Старт**.

4. Подтвердите запрос о сопряжении Bluetooth на вашем телефоне. Подтвердите ПИН-код на часах, и сопряжение будет выполнено.
5. **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**.

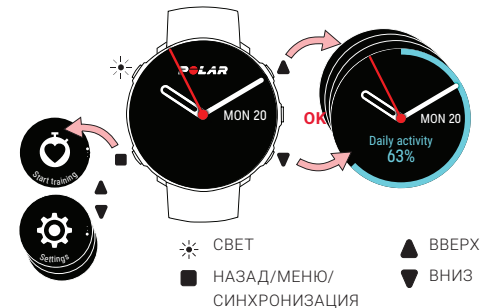
B Настройка через компьютер

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.

Для получения наиболее точных и персонализированных данных 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).

Познакомьтесь с устройством



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.

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.
- Плотно затяните браслет на запястье. Датчик с обратной стороны устройства должен быть в постоянном контакте с кожей, при этом часы не должны скользить по руке.



Периодически немного ослабляйте браслет, чтобы вам было комфортней и кожа могла дышать.



Часы также совместимы с датчиками ЧСС Polar, которые можно приобрести в качестве дополнительных устройств. Полный список совместимых датчиков и дополнительных устройств представлен на сайте 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.
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 **OK**, чтобы начать запись тренировки.

Пауза и остановка тренировки

Нажмите **НАЗАД**, чтобы приостановить тренировку. Чтобы продолжить тренировку, нажмите **OK**. Чтобы остановить тренировку, во время паузы нажмите и удерживайте кнопку **НАЗАД** до появления сообщения **Запись завершена**.

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. Аккуратно протрите загрязненный или влажный участок. **Не заряжайте часы, если они влажные.**

Polar Flow

С помощью приложения Polar Flow вы сможете просмотреть результаты тренировки, данные об активности и сне прямо на ходу, а для более детального анализа используйте онлайн-сервис Polar Flow. Помните о необходимости регулярно синхронизировать часы с онлайн-сервисом и мобильным приложением Polar Flow, чтобы поддерживать актуальность данных.

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.

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

Технология сочетания оптических датчиков ЧСС Polar Precision Prime использует очень малое и безопасное количество электрического тока, который подается на кожу и измеряет контакт между устройством и запястьем, благодаря чему увеличивается точность показаний.

Модель: Pacer 5A, Pacer Pro 5B, Vantage M/M2 3A

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, Финляндия
customer-care@polar.com
www.polar.com

Совместимы с



17984877.01_RUS_02/2022



Руководство по началу работы

Pacer Pro

Усовершенствованные часы для бега с GPS

Pacer

Часы для бега с GPS

Vantage M и Vantage M2

GPS-часы для мультиспорта

Русский

Узнайте больше на странице support.polar.com/en