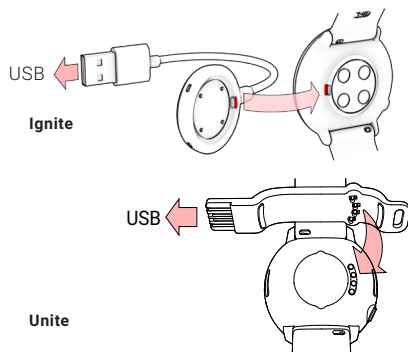


## Как начать работу

1. Чтобы включить и зарядить часы, подключите их к USB-порту или зарядному блоку USB с помощью идущего в комплекте кабеля (Ignite) или USB-адаптера для зарядки (Unite).



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

## 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**.

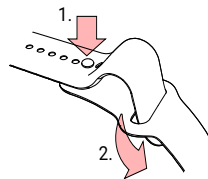
## B НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

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

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

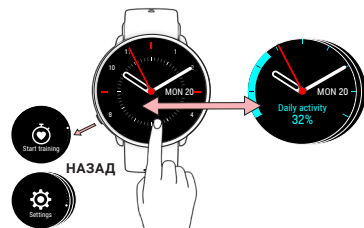
- i** Если для ваших часов доступно обновление программного обеспечения, рекомендуется установить его во время настройки. Обновление программного обеспечения может занять до 10 минут.

## КАК НОСИТЬ БРАСЛЕТ UNITE



1. Вставьте штифт в отверстие браслета.
2. Лишнюю часть ремешка проденьте под низ.

## Знакомство с часами



- 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 вправо или влево в процессе тренировки для просмотра различных режимов отображения тренировки.
- **Unite**: чтобы изменить цвет темы экрана, перейдите в **Настройки > Настройки часов > Экран**.

## Ношение часов

Часы должны плотно прилегать к руке, чуть выше запястья. 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.

## 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. 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 **Начать тренировку**, 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.

## ПАУЗА И ОСТАНОВКА 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:

**Ignite:** 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.

**Unite:** для получения GPS-данных подключите свои часы к мобильному телефону. Установите на телефоне приложение Polar Flow, выполните сопряжение с Unite и разрешите всегда использовать местоположение телефона. Во время тренировки телефон должен быть с вами.

## 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/ignite](http://support.polar.com/en/ignite) или [support.polar.com/en/unite](http://support.polar.com/en/unite).

Радио-оборудование работает на частоте 2,402–2,480 ГГц ISM и при максимальном напряжении 5 мВт.

Технология сочетания оптических датчиков ЧСС Polar Precision Prime в Polar Ignite использует очень малое и безопасное количество электрического тока, который подается на кожу и измеряет контакт 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.

ПРОИЗВОДИТЕЛЬ:

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5

90440 КЕМПЕЛЕ  
ФИНЛЯНДИЯ  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM

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

17982481.01\_RUS\_10/2020

СОВМЕСТИМ С



/polarglobal

# POLAR®

## IGNITE

ФИТНЕС ЧАСЫ С GPS

## UNITE

ФИТНЕС ЧАСЫ

### Руководство по началу работы

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

Русский