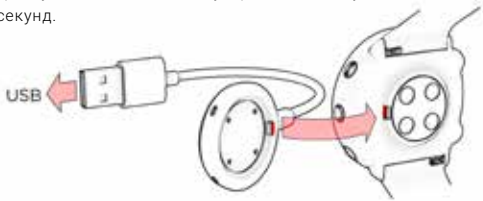


## Как начать работу

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

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. Вы также можете «разбудить» часы, нажав и удерживая кнопку OK в течение 4 секунд.



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

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

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

### A 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. Приложение Flow распознает ваши часы поблизости и предложит начать подключение к ним. Нажмите кнопку Старт.
4. Когда на мобильном устройстве появится сообщение с подтверждением подключения Bluetooth, убедитесь, что код, указанный на мобильном устройстве, соответствует коду, указанному на часах.
5. Примите запрос на подключение через Bluetooth на мобильном устройстве и подтвердите PIN-код на часах, нажав OK. На экране появится сообщение **Подключение выполнено**, как только подключение будет завершено.
6. **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**.

### B НАСТРОЙКА ЧЕРЕЗ КОМПЬЮТЕР

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

### C НАСТРОЙКА ИЗ ЧАСОВ

Выберите значения с помощью кнопок **ВВЕРХ/ВНИЗ** и подтвердите каждый выбор нажатием кнопки **OK**. 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 **A** или **B**.

## Знакомство с устройством Vantage M



### ФУНКЦИИ ОСНОВНЫХ КНОПОК

- Нажмите **OK**, 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.

**i** Подбирайте сменные браслеты под свой стиль. Дополнительные браслеты можно приобрести отдельно на сайте [www.polar.com](https://www.polar.com).

## Основные функции

### 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.

### ВСТРОЕННЫЙ GPS

Встроенный датчик GPS отслеживает ваши темп, расстояние и перепады высоты во время тренировки. После тренировки свой маршрут можно просмотреть на карте в приложении Polar Flow App или в онлайн-сервисе Flow.

### TRAINING LOAD PRO

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

### ПРОГРАММА БЕГА

Готовьтесь к забегу по индивидуальному адаптивному плану тренировок в онлайн-сервисе Polar Flow. Выбирайте различные цели: 5 км, 10 км, полумарафон или марафон, а также получайте персональный план тренировок, который поможет вам достичь ваших целей.

### RUNNING INDEX

Running Index предоставляет ценную информацию о ваших беговых результатах, позволяя легко отслеживать ваш прогресс.

## Тренировка с учетом частоты сердечных сокращений

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.
- Затяните браслет так, чтобы он плотно облегал запястье, а часы не скользили по руке. Датчик с обратной стороны устройства должен быть в постоянном контакте с кожей.
- Дайте коже несколько минут привыкнуть к часам, прежде чем начать тренировку.



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/vantage-m](https://support.polar.com/en/vantage-m).

## 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. Как только сигнал GPS обнаружен, круг вокруг значка GPS станет зеленым.
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.

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

### УХОД ЗА VANTAGE M

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

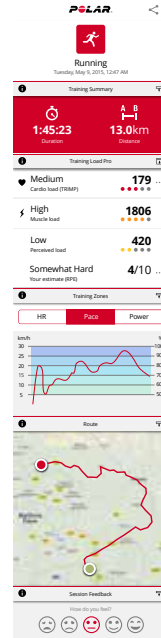
**С МОБИЛЬНЫМ ПРИЛОЖЕНИЕМ ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ ЛИШЬ СЕКУНДА, ЧТОБЫ ОЦЕНИТЬ ВСЮ СВОДКУ ПО ТРЕНИРОВКЕ**

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.

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 230 мАч  
ДАТЧИК ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ: ВНУТРЕННИЙ ОПТИЧЕСКИЙ  
ВОДОНЕПРОНИЦАЕМОСТЬ: 30 М (ПРИГОДНЫ ДЛЯ ПЛАВАНИЯ)  
МАТЕРИАЛЫ:

### ЧЕРНЫЙ

УСТРОЙСТВО: АБС-ПЛАСТИК+СТЕКЛОПЛАСТИК, ПММА, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ  
БРАСЛЕТ: ТЕРМОПЛАСТИЧНЫЙ ПОЛИЭФИРНЫЙ ЭЛАСТОМЕР, ПОЛИКАРБОНАТ, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ

### КРАСНЫЙ, БЕЛЫЙ И СИНИЙ

УСТРОЙСТВО: АБС-ПЛАСТИК+СТЕКЛОПЛАСТИК, ПММА, НЕРЖАВЕЮЩАЯ СТАЛЬ  
БРАСЛЕТ: СИЛИКОН, ПОЛИАМИД+СТЕКЛОПЛАСТИК, 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 3,1 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**

СОВМЕСТИМ С



17972096.02\_RUS\_07/2019



## VANTAGE M

GPS-ЧАСЫ ДЛЯ МУЛЬТИСПОРТА

### Руководство по началу работы

Узнайте больше на сайте [support.polar.com/en/vantage-m](https://support.polar.com/en/vantage-m)

Русский