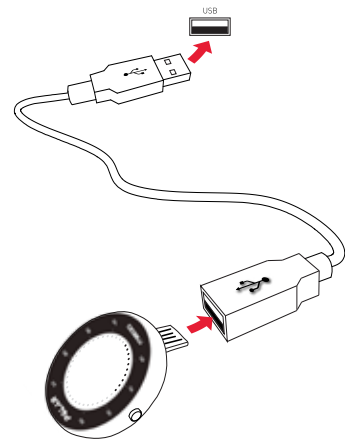


设置 Polar M200

您的全新 Polar M200 处于存储模式，其在设置中唤醒。首先，如“腕带”章节所述，取下腕带。接下来，将 M200 插入 USB 电源以便在设置期间对其充电。可能需要几分钟以唤醒 M200。



用移动设备和 POLAR FLOW 应用程序进行设置

i 请注意，您必须在 Flow 应用程序中而非在移动设备的蓝牙设置中进行配对。

1. 确保您的移动设备连接至互联网并开启 Bluetooth。
2. 从移动设备上的 App Store 或 Google Play 下载 Polar Flow 应用程序。
3. 在您的移动设备上，打开 Flow 应用程序。
4. Flow 应用程序识别您在附近的 M200 并提示您开始配对。接受配对请求并在 Flow 应用程序中输入 M200 显示屏上所示的蓝牙配对码。
5. 用您的 Polar 账户登录或创建新的账户。我们将引导您利用此应用程序完成注册和设置。

i 为获得最准确的个人训练和活动数据，您精确的设置是很重要的。

6. 当您完成设置时，点击**保存并同步**，您的设置便会同步至M200。

i 或者您可利用电脑进行设置：前往 flow.polar.com/start 并将 FlowSync 软件安装至您的电脑。我们将引导您在网络服务内完成注册和设置。

腕带

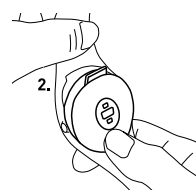
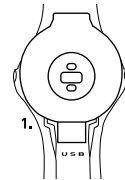
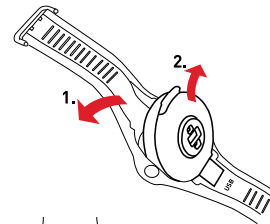
用易于更换的腕带可随意衬托您的风格。您可以在 shoppolar.com 单独购买额外的腕带。

取下腕带的方法

1. 从表带扣侧弯曲腕带将其从设备上取下。
2. 将设备与腕带拉开。

安装腕带的方法

1. 从腕带的底部侧将 USB 连接器固定到位。
2. 从表带扣侧略微拉伸腕带以将腕带的另一端咬合到位。
3. 确保腕带与设备在两侧齐平适配。



了解 Polar M200



按下“左侧”按钮：返回至菜单上的上一层，暂停训练。

长按“左侧”按钮：返回至时间视图，停止训练，在时间视图中开始配对及同步。

按下“右侧”按钮：浏览菜单、选择和训练视图

长按“左侧”按钮：进入菜单、确认选择、开始训练、训练期间记圈。

i 在训练期间，当您转动手腕查看显示屏时显示屏会亮起。

主要功能

内置 GPS

内置 GPS 可在训练期间追踪您的步速、距离和海拔高度。您可在训练后在 Polar Flow 应用程序或 Flow 网络服务中的地图上查看训练路线。

手腕式的心率训练

M200 备有内置心率传感器，可从手腕测量心率。这使心率训练变得前所未有的方便。

24/7 全天候活动追踪

M200 可 24/7 全天候追踪您的步数、活动、睡眠和卡路里，并为您实现个人每日活动目标提供支持。手表模式下显示屏周围的圆点指示您的每日目标进度。

FLOW 应用程序的快速训练目标

在 Flow 应用程序中创建训练目标并将其同步至您的 M200，例如，间隔目标。开始训练后，M200 将在整个训练中引导您。

智能通知

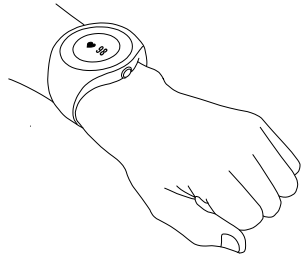
从 Polar M200 的屏幕上获得来自手机的通知。将您的 M200 与 Flow 应用程序配对。在 M200 或 Flow 应用程序上开启智能通知。

利用 Polar M200 进行心率训练

通过在训练时测量您的心率，确保您以合乎目标的强度水平进行训练。您可获得您想要达到的效益。

基于手腕的心率测量方便又轻松。系紧腕带，在 M200 上开始记录，您的训练已准备就绪。

若要在训练期间获得准确的心率读数，将腕带紧贴佩戴在手腕上，紧靠腕骨后。请勿将跑步手表放在腕骨之上。背部的传感器必须接触您的皮肤，但腕带也不能绑得太紧。



您的 M200 还兼容胸带式的 Polar Bluetooth® Smart 心率传感器。您可购买心率传感器为附件。

开始训练

1. 佩戴 M200 并系紧腕带。
2. 在时间视图中，长按 M200 的右侧按钮。
3. 用右侧按钮浏览至所需运动
4. 请走到室外并远离高层建筑及高大树木。在显示屏朝上的情况下保持 M200 静止以获取 GPS 卫星信号。当找到信号时，M200 会振动且 GPS 图标将停止闪烁。M200 在找到心率后将显示您的心率。
5. 长按 右侧 按钮以开始训练记录。

训练中

您可用右侧按钮浏览训练视图。在 Polar Flow 网络服务的运动内容中选择您想要在训练中看到的信息。

长按右侧按钮记圈。

暂停和停止训练

若要暂停训练，按下左侧按钮。显示**记录已暂停**。若要继续，则按下右侧按钮。

若要停止训练，在暂停模式中按住左侧按钮。显示**记录已结束**。

训练后

在您停止训练后，在 M200 上您将立即获得您的训练总结。在 Flow 应用程序或在 Flow 网络服务中获得更详细的分析。

在移动应用上浏览您的训练数据
Polar M200 跑步手表兼容采用 Android 4.3+ 或 iOS 8.0+ 的智能手机。从 App Store 或 Google Play 获取 Polar Flow 应用程序。在训练后将 M200 与 Flow 应用程序同步并获得关于您训练成绩和表现的即时概况和反馈。在 Flow 应用程序中，您还可查看一天中的睡眠情况和活跃程度。

用 POLAR FLOW 网络服务获取更详细的分析
用您的电脑或通过 Flow 应用程序将您的训练数据同步至 Flow 网络服务。在网络服务中，您可追踪您的成果，获得指导并查看关于您的训练成绩、活动和睡眠的详细分析。

保养您的 M200
每次训练后将设备与腕带分开，并在流水下冲洗来保持 M200 清洁。

在充电前，请确保 M200 的 USB 连接器上没有水分、毛发、灰尘或脏污。轻轻擦除任何脏污或水分。

技术规格

电池类型	180 MAH 锂聚合物电池
心率传感器	内置光学式
工作时间	在 24/7 全天后活动追踪和每天 1小时训练并进行 GPS 和光学心率测量，但未开启智能通知的情况下，电池工作时间可长达 6 天
防水	适合游泳
材料	热塑性聚氨酯、不锈钢、丙烯腈丁二烯苯乙烯、玻璃纤维、聚碳酸酯、聚甲基丙烯酸甲酯、环氧胶

了解更多有关 Polar M200 的信息

从完整的用户手册、常见问题和视频教程了解更多关于 M200 的信息：support.polar.com/en/M200。

关注 Polar



/polarglobal

兼容



制造商	APP STORE 是 APPLE INC. 的服务商标。 ANDROID 与 GOOGLE PLAY 是 GOOGLE INC. 的商标。 IOS 是 CISCO 在美国和其他国家的商标或注册商标，在执照许可的条件下使用。
POLAR ELECTRO OY	
PROFESSORINTIE 5	
FI-90440 KEMPELE	
电话: +358 8 5202 100	
传真: +358 8 5202 300	
WWW.POLAR.COM	
17962882.01 CHNS 10/2016	



POLAR M200

GPS 跑步表
手腕式
心率

入门指南

简体中文