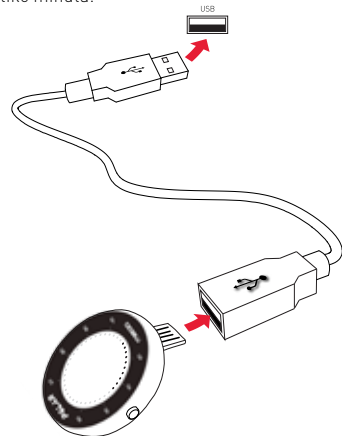


## Podesite Polar M200

Novi Polar M200 je u načinu rada za pohranu i aktivirat će se pri podešavanju. Prvo **odvojite narukvicu** u skladu s opisom u poglavlju Narukvica. Zatim ukopčajte M200 u USB izvor napajanja radi njegova **punjenja** tijekom podešavanja. Možda će pokretanje uređaja M200 potrajati nekoliko minuta.



**i** Također, možete izravno utaknuti USB priključak uređaja M200 u USB izvor napajanja. Samo, pazite da četiri kontakta na USB priključku budu okrenuti prema četiri kontakta na USB utičnici ili adapteru za napajanje.

## POSTAVLJANJE UZ POMOĆ MOBILNOG UREĐAJA I APLIKACIJE POLAR FLOW

**i** Imajte na umu da uparivanje morate izvršiti u aplikaciji Flow, a NE u postavkama značajke Bluetooth na mobilnom uređaju.

1. Provjerite je li **mobilni uređaj** povezan s **internetom** i uključite **Bluetooth®**.
2. Preuzmite **aplikaciju Polar Flow** iz App Store ili Google Play na mobilni uređaj.
3. Otvorite aplikaciju Flow na mobilnom uređaju.
4. Aplikacija Flow će prepoznati vaš M200 u blizini i zatražiti da obavite uparivanje. Prihvatite zahtjev za uparivanje i u aplikaciju Flow **unesite šifru za Bluetooth uparivanje sa zaslona uređaja M200**.
5. **Prijavite se** sa vašim **Polar računom** ili izradite novi račun. U sklopu aplikacije, provest ćemo vas kroz postupak prijave i postavljanja.

**i** Ako želite primati najtočnije i vama prilagođene podatke o aktivnostima i vježbanju, važno je da budete precizni prilikom podešavanja postavki.

6. Kada ste gotovi s podešavanjem postavki, dotaknite **Save and sync** (Spremi i sinkroniziraj) i postavke će se sinkronizirati na uređaj M200.

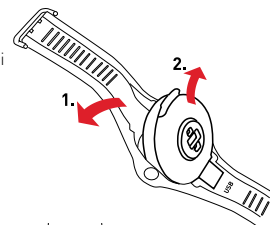
**i** Druga mogućnost je da podešavanje obavite s pomoću računala. Idite na **flow.polar.com/start** i instalirajte softver **FlowSync** na računalo. Provest ćemo vas kroz postupak prijave i podešavanja unutar internetske usluge.

## Narukvica

Prilagodite vaš stil narukvicama koje se lako mijenjaju. Dodatne narukvice možete kupiti zasebno na **shoppolar.com**.

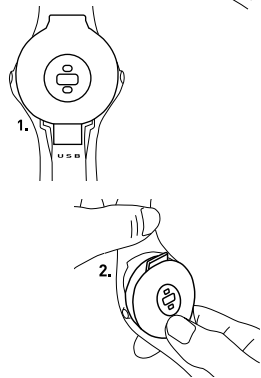
Odvajanje narukvice

1. Narukvicu ćete od uređaja odvojiti tako da je savijete na strani gdje se nalazi kopča.
2. Skinite uređaj s narukvice.



Pričvršćivanje narukvice

1. Stavite USB priključak na mjesto s donje strane narukvice.
2. Lagano rastegnite narukvicu od kopče i pričvrstite drugi kraj narukvice na svoje mjesto.
3. Provjerite je li narukvica čvrsto pričvršćena za uređaj na obje strane.



## Upoznajte vaš Polar M200



Cilj aktivnosti/izbornik/zona brzine otkucaja srca

**Pritisnite LIJEVO za:** povratak na prethodnu razinu izbornika, pauziranje vježbanja.

**Pritisnite i držite LIJEVO za:** povratak na prikaz vremena, prekid vježbanja, početak uparivanja i sinkroniziranja u prikazu vremena.

**Pritisnite DESNO za:** pretraživanje izbornika, odabire i prikaze vježbanja.

**Pritisnite i zadržite DESNO za:** ulaz u izbornik, potvrdu odabira, početak vježbanja, krug za vrijeme vježbanja.

**i** Za vrijeme vježbanja zaslon će zasvijetliti kada okrenete ručni zglob radi pregleda zaslona.

## Ključne značajke

### INTEGRIRANI GPS

Ugrađeni GPS prati vaš ritam, udaljenost i nadmorsku visinu za vrijeme vježbanja. Nakon svakog vježbanja, svoju rutu možete pregledati na karti u aplikaciji Polar Flow ili na internetskoj usluzi Flow.

### VJEŽBANJE UZ PRAĆENJE OTKUCAJA SRCA

Uređaj M200 ima unutarnji senzor brzine otkucaja srca koji mjeri brzinu otkucaja srca na ručnom zglobu. Na taj način će vježbanje uz praćenje brzine otkucaja srca biti praktičnije nego ikada.

### PRAĆENJE AKTIVNOSTI 24/7

Uređaj M200 prati korake, aktivnost, spavanje i utrošak kalorija 24/7 i podržava vas da ostvarite vaš cilj za dnevne aktivnosti. Točke oko zaslona u načinu rada kao sat prikazuju kako napredujete prema dnevnom cilju.

### BRZI CILJEVI VJEŽBANJA IZ APLIKACIJE FLOW

Izradite cilj vježbanja, primjerice, ciljani interval u aplikaciji Flow i sinkronizirajte ga s M200. Započnite vježbanje i uređaj M200 vodit će vas kroz vježbanje.

### PAMETNE OBAVIJESTI

Primajte obavijesti s telefona na zaslonu uređaja Polar M200. Uparite uređaj M200 s aplikacijom Flow. Podesite pametne obavijesti na uređaju M200 ili u aplikaciji Flow.



## POLAR M200

SAT ZA TRČANJE S GPS FUNKCIJOM  
S BRZINOM OTKUČAJA SRCA  
MJERENOM NA RUČNOM ZGLOBU

### Vodič za početak rada

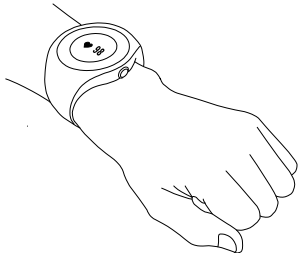
Hrvatski

### Vježbanje s praćenjem brzine otkucaja srca s M200

Mjerenjem brzine otkucaja srca za vrijeme vježbanja bit ćete sigurni da vježbate pravim intenzitetom koji odgovara vašem cilju. Ostvarit ćete prednosti koje želite postići.

Mjerenje brzine otkucaja srca na ručnom zglobu praktično je i jednostavno. Stegnite narukvicu za vježbanje, započnite vježbanje na uređaju M200 i spremni ste za početak.

Za precizno mjerenje brzine otkucaja tijekom vježbanja, postavite narukvicu na gornji dio ručnog zgloba, odmah iza kosti ručnog zgloba. Sat za trčanje NEMOJTE stavljati na kost ručnog zgloba. Senzor na stražnjoj strani mora dodirivati kožu, ali narukvica ne smije biti previše stegnuta.



Uređaj M200 također je kompatibilan s Polar Bluetooth® pametnim senzorom brzine otkucaja srca s trakom za prsa. Senzor brzine otkucaja srca možete kupiti kao dodatnu opremu.

### Početak vježbanja

1. Nosite M200 i stegnite narukvicu za ručni zglob.
2. U prikazu vremena, pritisnite i zadržite gumb za DESNO na uređaju M200.
3. Potražite sport DESNIM gumbom
4. Izadite vani i udaljite se od visokih zgrada i drveća. Držite M200 mirno sa zaslonom okrenutim prema gore da uhvatite signale GPS satelita. Uređaj M200 će zavibrirati i ikona za GPS će prestati s treptanjem kada se nađe signal. Kada se prikaže brzina otkucaja vašeg srca, to znači da je M200 pronašao signal brzine otkucaja srca.
5. Pritisnite i zadržite DESNI gumb za početak snimanja vježbanja.

### Za vrijeme vježbanja

Preglede vaših vježbanja možete pretraživati DESNIM gumbom. Na internetskoj usluzi Polar Flow u sportskim profilima odaberite podatke koje želite vidjeti za vrijeme vježbanja.

Napravite krug tako da pritisnete i zadržite DESNI gumb.

### Pauziranje i prekid vježbanja

Ako želite pauzirati vježbanje, pritisnite i zadržite LIJEVI gumb. Prikazat će se **Recording paused** (Snimanje je pauzirano). Za nastavak pritisnite DESNI gumb.

Ako želite prekinuti vježbanje, pritisnite i zadržite LIJEVI gumb u pauziranom načinu rada. Prikazat će se **Recording ended** (Snimanje je završeno).

### Nakon vježbanja

Odmah nakon zaustavljanja vježbanja, na uređaju M200 prikazat će se sažeti pregled vašeg vježbanja. Detaljniju analizu dobit ćete u aplikaciji Flow i na istoimenoj internetskoj usluzi.

### PODATKE O VJEŽBANJU NA BRZINU PREGLEDAJTE U APLIKACIJI ZA MOBILNE UREĐAJE

Sat za trčanje Polar M200 kompatibilan je s pametnim telefonima sa sustavom Android 4.3 i novijima ili iOS 8.0 i novijima. Aplikaciju Polar Flow nabavite na usluzi App Store ili Google Play. Sinkronizirajte M200 s aplikacijom Flow nakon vježbanja i osigurajte su brzi pregled i povratne informacije o vašem vježbanju i rezultatima. U aplikaciji Flow također možete provjeriti kako ste spavali i koliko ste bili aktivni tijekom dana.

### INTERNETSKA USLUGA POLAR FLOW NUDI DETALJNIJI ANALIZU

Sinkronizirajte podatke o vježbanju na internetsku uslugu Flow pomoću računala ili aplikacije Flow. Na internetskoj usluzi možete pratiti svoja dostignuća, dobiti smjernice i pogledati detaljnu analizu rezultata vježbanja, aktivnosti i spavanja.

### BRIGA O VAŠEM M200

Održavajte čistoću uređaja M200 tako da nakon svakog vježbanja odvojite uređaj od narukvice i isperete ih pod tekućom vodom.

Prije punjenja, pazite da na USB priključku uređaja M200 ne bude vlage, dlaka, prašine ili prljavštine. Pažljivo obrišite svu prljavštinu ili vlagu.

### Tehnički podaci

VRSTA BATERIJE  
SENZOR BRZINE  
OTKUČAJA SRCA  
VRIJEME RADA

180 MAH LITIJ-POLIMERNA BATERIJA

UNUTARNJI OPTIČKI  
DO 6 DANA UZ PRAĆENJE AKTIVNOSTI 24/7 I 1 H/  
DNEVNOG VJEŽBANJA S GPS SUSTAVOM I OPTIČKIM  
MJERENJEM BRZINE OTKUČAJA SRCA BEZ UKLUČENIH  
PAMETNIH OBAVIJESTI  
PRIKLADAN ZA PLIVANJE  
NARUKVICA: TPU (CRNO/CRVENA), SILIKON (OSTALE  
BOJE), NEHRĐAJUĆI ČELIK  
UREĐAJ: AKRILONITRIL BUTADIEN STIREN, STAKLENA  
VLAKNA, POLIKARBONAT, EPOKSIDNO LJEPILO,  
POLIMETILMETAKRILAT

OTPORNOST NA VODU  
MATERIJALI

### Saznajte više o Polar M200

Saznajte više o M200 iz kompletnog korisničkog priručnika, čestih pitanja i video nastave na [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200).

### Ostanite u toku uz Polar



/polarglobal



PROIZVOĐAČ  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL. +358 8 5202 100  
FAKS +358 8 5202 300  
**WWW.POLAR.COM**

.00 HRV 11/2016

APP STORE JE ZNAK ZA USLUGU TVRTKE  
APPLE INC.  
ANDROID I GOOGLE PLAY TRGOVAČKI SU  
ZNAKOVI ZA GOOGLE INC.  
IOS JE TRGOVAČKI ZNAK ILI REGISTRIRANI  
TRGOVAČKI ZNAK TVRTKE CISCO U S.A.D-U  
I DRUGIM ZEMLJAMA I KORISTI SE POD  
LICENCOM.